УКЛАД РУССКОЙ ЖИЗНИ

МОНАСТЫРСКАЯ КУХНЯ





МОНАСТЫРСКАЯ КУХНЯ

Молитвы, советы, рецепты приготовления простой, вкусной, здоровой пищи (из опыта русских православных монастырей)

Москва
Всероссийское бюро пропаганды
художественной литературы СП РСФСР
1991 г.


Scan By
Vitautus & Kali

ОТ СОСТАВИТЕЛЯ

«Книга по весь год в стол яства подавать» — так назывался кулинарный календарь в «Домострое». В «книге» отражался обыкновенный год XVI века, когда «в стол» подавались и стерляжья уха, и постная ботвинья, и цельный осетр, и семислойные кулебяки. Увы, обыкновенный год конца XX века в тех же российских весях скуден запасами. Россия вновь затягивает пояс. Вновь... как часто уже бывало на протяжении многовековой российской истории — и в неурожаи, и в засухи, и в годы войн и нашествий. В летописях, рукописях, старинных книгах, в том же «Домострое», сохранились рецепты и советы не только на изысканные блюда в изобильные времена, но и «про черный день», когда пренепременно изобретались новые простые кушания из гороха, брюквы, репы, лебеды, крапивы, сныти.

Немалое влияние на традиции народа, в том числе и на питание, оказывала религия, направлявшая всю жизнь верующих. Древние летописи донесли до нас увещевания святых подвижников и старцев, обращенные к монахам, соблюдать умеренность в еде — «потреблять пищу и питание, не причиняющие мятежа телесного и духовного», «хмельного и вина горячего не держати и не пити», они объявляли «обжорство с пиянством — наипачим грехом». «Не пища — зло, а чревоугодие», утверждал св. Максим Заповедник. Постепенно формировалась культура народа, вырабатывалась стройная система рационального питания. Вольно или невольно многие современные оздоровительные, диетические методики, разрабатываемые и внедряемые официальной и нетрадиционной медициной, используют практический, выверенный столетиями церковный опыт. Возвратимся же к истокам. Не будем пренебрегать заветами предков, познакомимся с их обычаями застолий, трапез, вспомним забытое, доступное и нам.

Церковь ввела в обиход посты — строгие запреты и ограничения на некоторые виды пищи в определенные дни и недели (с правилами соблюдения многодневных и однодневных постов, установленных Русской Православной Церковью, знакомим читателя в главе «О посте»). Иное дело — «розговены» после поста, широкая масленица, пышное Рождество Христово и, конечно же, самый торжественный праздник христиан — чудо Воскресения Иисуса Христа — Святая Пасха. Тогда уж допускаются «ко вку-

шению» и рыба, и масло, и сметана, и медовые напитки, и всякие иные разносолы.

Неоценимым собирателем и хранителем таинств простой, безыскусной, и одновременно вкусной, изобретательной и полезной пищи были монастыри с их патриархальным укладом, всегда благоприятным богоданным местоположением — среди лесов, на реках, проточных озерах, где питают и земля, и воды, и воздух. Тысячевековой монастырский опыт со строгим соблюдением постов, славными трапезами и величественными тризнами сбережен до наших дней. Он и ныне жив за монастырскими стенами и достоин распространения в миру. Снова нам на помощь приходят братья и сестры, сохранившие и веру, и традиции, и нравственный уклад жизни.

И еще один основополагающий принцип религиозно мыслящих людей представляется нам достойным уважения и хотя бы частичного применения в круговерти неспокойных наших, подчас вызывающих зло и раздражение, будней. Это — молитва, устроение душевного лада. Считается, что приготовленная с молитвой еда всегда удастся, а молитвы «о помощи Божией во всяком добром деле», «перед вкушением пищи», благодарственная за хлеб насущный принесут здоровье, успех, успокоение, радость бытия. Понимая, что далеко не у всех есть в доме молитвослов — этот мудрый кладезь наставлений на все случаи жизни, мы предлагаем читателю некоторые наиболее употребительные в быту молитвы.

Условия правильной молитвы по заветам святого епископа Феофана Затворника таковы: «Не словом только надо молиться, но и умом. И не умом только, но и сердцем, да ясно видит и понимает ум, что произносится словом, и сердце да чувствует, что помышляет при этом ум... Воставь в сердце живую веру, что Бог видит и слышит тебя, что он не отвращается от молящихся, но благоволительно взирает на них и на тебя в час молитвы, и окрылись надеждой, что Он готов исполнить и действительно исполнит прошение твое, если оно полезно душе твоей».

Из среды русского православного монашества — от оптинских старцев вышла широко известная молитва, содержание которой отвечает повседневным нуждам живущего в миру христианина:

«Господи, дай мне с душевным спокойствием встретить все, что принесет мне наступающий день. Дай мне вполне предаться воле Твоей Святой. На всякий час сего дня во всем наставь и поддержи меня. Какие бы я ни получал известия в течение дня, научи меня принять их со спокойной душой и твердым убеждени-

ем, что на все Святая воля Твоя. Во всех словах и делах моих руководи моими мыслями и чувствами. Во всех непредвиденных случаях не дай мне забыть, что все ниспослано Тобой. Научи меня прямо и разумно действовать с каждым членом семьи моей, никого не смущая и не огорчая. Господи, дай мне силу перенести утомление наступающего дня и все события в течение его. Руководи моею волею и научи меня молиться, верить, надеяться, терпеть, прощать и любить. Аминь».

И. Степашева



О ПОСТЕ

Церковь Христова заповедает христианам постоянно вести умеренный образ жизни, особо выделяя дни и периоды обязательного воздержания — посты. Постились ветхозаветные праведники, и Сам Христос примером своего сорокадневного поста и проповедями положил основание христианскому посту.

Еженедельными постными днями (за исключением «сплошных» недель) являются среда и пятница. В среду пост установлен в воспоминание предательства Иудой Христа, а в пятницу — ради крестных страданий и смерти Спасителя. В эти дни недели Святая Церковь безусловно запрещает употребление мясной и молочной пищи, а в период от недели Всех святых (следующая за «Троицей») до Рождества Христова следует воздерживаться также от рыбы и растительного масла. Лишь когда на среду или пятницу приходятся дни празднуемых святых (то есть тех, которым совершается праздничная служба) разрешено растительное масло, а в самые большие праздники — рыба.

Многодневных постов в году четыре. Самым главным и строгим является Великий пост, который продолжается в течение семи недель перед Пасхой. Он установлен в подражание Самому Господу Иисусу Христу, постившемуся в пустыне сорок дней. В последнюю неделю Великого поста — Страстную — воспоминаются добровольные страдания и смерть Спасителя. В Великий пост церковный устав повелевает употреблять растительное масло только по субботам и воскресеньям, а рыба разрешается только в праздники Благовещения (25 марта /7 апреля) и Входа Господня во Иерусалим (Вербное воскресенье). В дни памяти самых почитаемых святых также разрешается вкушать растительное масло.

Первые и последние дни поста следует проводить особенно строго, по возможности обходясь без пищи. Великий пост должен быть временем особенного покаяния, усиленной молитвы. Духовная подготовка к нему начинается за несколько недель воспоминаниями притч Спасителя о мытаре и фарисее, о блудном сыне, а также о грядущем Страшном Суде и об изгнании человека из рая. Мясо исключается из употребления в последнюю неделю

перед Великим постом — масленицу или иначе — сырную. Ее название связано с тем, что это «сплошная» неделя, во все дни которой дозволяется употреблять молочную пищу.

Великий пост, по учению святых отцов, — духовная «десятина» года, жертва Богу, путь, покаянием возвращающий человека в рай. Повседневная церковная служба сопровождается исключительно земными поклонами. Во время Великого поста христиане обязательно должны стараться попасть на исповедь, исполнить полагающиеся епитимии, чтобы встречать Пасху Христову в духовном исправлении.

Близким по строгости соблюдения к Великому является Успенский пост — с 1/14 по 14/27 августа. Этим постом Святая Церковь почитает Пресвятую Госпожу Богородицу, которая, предстоя перед Богом, неизменно молится за нас. В Успенский пост следует питаться так же, как и в Великий пост. Рыбу разрешается вкушать только в праздник Преображения Господня — 6/19 августа. При совпадении праздника Успения со средой или пятницей, в этот день разрешается есть только рыбу, а розговены (начало вкушения мясной пищи) переносятся на следующий день.

Рождественский пост продолжается 40 дней перед Рождеством Христовым — с 15/28 ноября по 24 декабря/6 января. В этот пост в понедельник, среду и пятницу следует не употреблять ни рыбы, ни постного масла. После праздника святителя Николы — 6/19 декабря — рыба разрешается только в субботу и воскресенье. Последние дни поста — с 20 декабря/2 января — следует соблюдать так же, как и Великий пост.

Особо строгий пост налагается накануне Рождества Христова, когда один раз, вечером, при восхождении первой звезды, возвещающей час Рождества Христова, разрешается вкусить «сочива», то есть сухих плодов, смоченных в воде, отчего и сам день называется «сочельником».

Рождественский пост называют еще «Филипповым», так как он начинается в день памяти апостола Филиппа.

Четвертый пост — Святых апостолов (Петров пост). Он начинается через неделю после дня Святой Троицы и продолжается до дня памяти святых первоверховных апостолов Петра и Павла 29 июня/12 июля. Устав о питании в этот пост такой же, как и в Рождественский. Если день конца поста приходится на среду или пятницу, то розговены, как и в Успенский пост, переносятся на следующий день, а в этот день едят только рыбу.

Кроме указанных постов Святой Церковью установлен строгий пост накануне Богоявления (Крещения Господня) — 5/18 января,

постные праздники — Усекновения главы святого Иоанна Предтечи — 29 августа/11 сентября и Воздвижения Креста Господня — 14/27 сентября, в которые разрешается только постное масло.

В уставах о посте имеются указания на сухоядение (невареная пища), варение (вареная пища без масла), оговорены дни однократного принятия пищи. Больным и занятым тяжелым трудом допускается некоторое послабление в строгости поста, чтобы пощение не привело к резкому упадку сил и христианин имел силы на молитвенное правило и необходимый труд, однако употребление рыбы в неположенные дни и тем более полное разрешение поста уставом отвергается.

Вот что говорилось о пище в древнем «Наказании некоего отца духовного к христианам»: «Пищю имей умеренну, да не в объядение впадеши. Ибо сладкоядение и многоядение гроб есть всем страстем... Егда же хощеши собрати трапезу, первее сотвори три поклона и благословися с молитвою, глаголя: «Благослови, отче, собрати на стол пищю». И обычно помоляся, сяди со страхом Божиим, в великом безмолвии, благодаря Бога, вкушай. Аще же без страха Божия и с празднословием ясти, то уподобишься псу, кошке и свиние. (...) И благодарствуя питающих, глаголя: «Бог спасет» или «Спаси, Господи, за хлеб и за соль питающих мя родителей (или православных християны)». И, наконец, положи три поклона со обычною молитвою: «Боже, милостив буди мне, грешному».

Церковный Устав касается пищи в первую очередь потому, что ею во многом определяется духовное состояние и помыслы человека. Но пост должен быть не только телесным, но и духовным.

«Ошибается тот, кто считает, что пост лишь в воздержании от пищи. Истинный пост, — учит святитель Иоанн Златоуст, — есть удаление от зла, обуздание языка, отложение гнева, укрощение похотей, прекращение клеветы, лжи и клятвопреступления.

Пост — уничтожение смерти и освобождение от гнева.

Пост и тело сохраняет здоровым: не отягощаясь пищей, оно не принимает болезней, но, становясь легким, укрепляется для принятия даров.

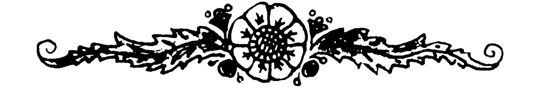
Постящиеся знают, как пост укрощает пожелания. А те, кому случалось испытать это на деле, подтвердят, что он смягчает нрав, подавляет гнев, сдерживает порывы сердца, бодрит ум, приносит спокойствие душе, облегчает тело, устраняет невоздержание...

Пусть постятся не одни уста, но и зрение, и слух, и ноги, и руки, и все члены нашего тела.

Молитвы совершаются со вниманием особенно во время поста, потому что тогда душа бывает легче, ничем не отягощается и не подавляется гибельным бременем удовольствий.

Ты постишься? Напитай голодных, напои жаждущих, посети больных, не забудь заключенных в темнице, пожалей измученных, утешь скорбящих и плачущих; будь милосерден, кроток, добр, тих, долготерпив, сострадателен, незлопамятен, благоговеен, истинен, благочестив, чтобы Бог принял и пост твой и в изобилии даровал плоды покаяния». Постясь таким образом, как говорит святой Василий Великий, постом благоприятным, удаляясь от всякого греха, совершаемого всеми нашими чувствами, мы выполняем благочестивый долг православного христианина.

М. Шахов,
ответственный секретарь
Историко-богословского
общества







ИИСУСОВА МОЛИТВА

Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя, грешного (грешную).

Молитвы перед вкушением пищи

Отче наш, Иже еси на Небесех! Да святится имя Твое, да приидет Царствие Твое, да будет воля Твоя, яко на небеси и на земли. Хлеб наш насущный даждь нам днесь; и остави нам долги наша, якоже и мы оставляем должником нашим; и не введи нас во искушение, но избави нас от лукаваго.

Слава Отцу и Сыну и Святому Духу, и ныне, и присно, и во веки веков. Аминь. Господи, помилуй (дважды). Господи, благослови (поклон).

Или:

Очи всех на Тя, Господи, уповают, и Ты даеши им пищу во благовремении, отверзаеши Ты щедрую руку Твою и исполняеши всякое животно благоволения.



Молитва после вкушения пищи

Благодарим Тя, Христе Боже наш, яко насытил еси нас земных Твоих благ; не лиши нас и Небеснаго Твоего Царствия, но яко посреде учеников Твоих пришел еси, Спасе, мир даяй им, прииди к нам и спаси нас.

Призывание помощи Божией во всяком добром деле

Перед началом всякого дела помолись мысленно:
Господи, благослови!
По окончании же: Слава тебе, Господи!

Царю Небесный, Утешителю, Душе истины, Иже везде сый и вся исполняяй, Сокровище благих и жизни Подателю, прииди и вселися в ны, и очисти ны от всякия скверны, и спаси, Блаже, души наша.

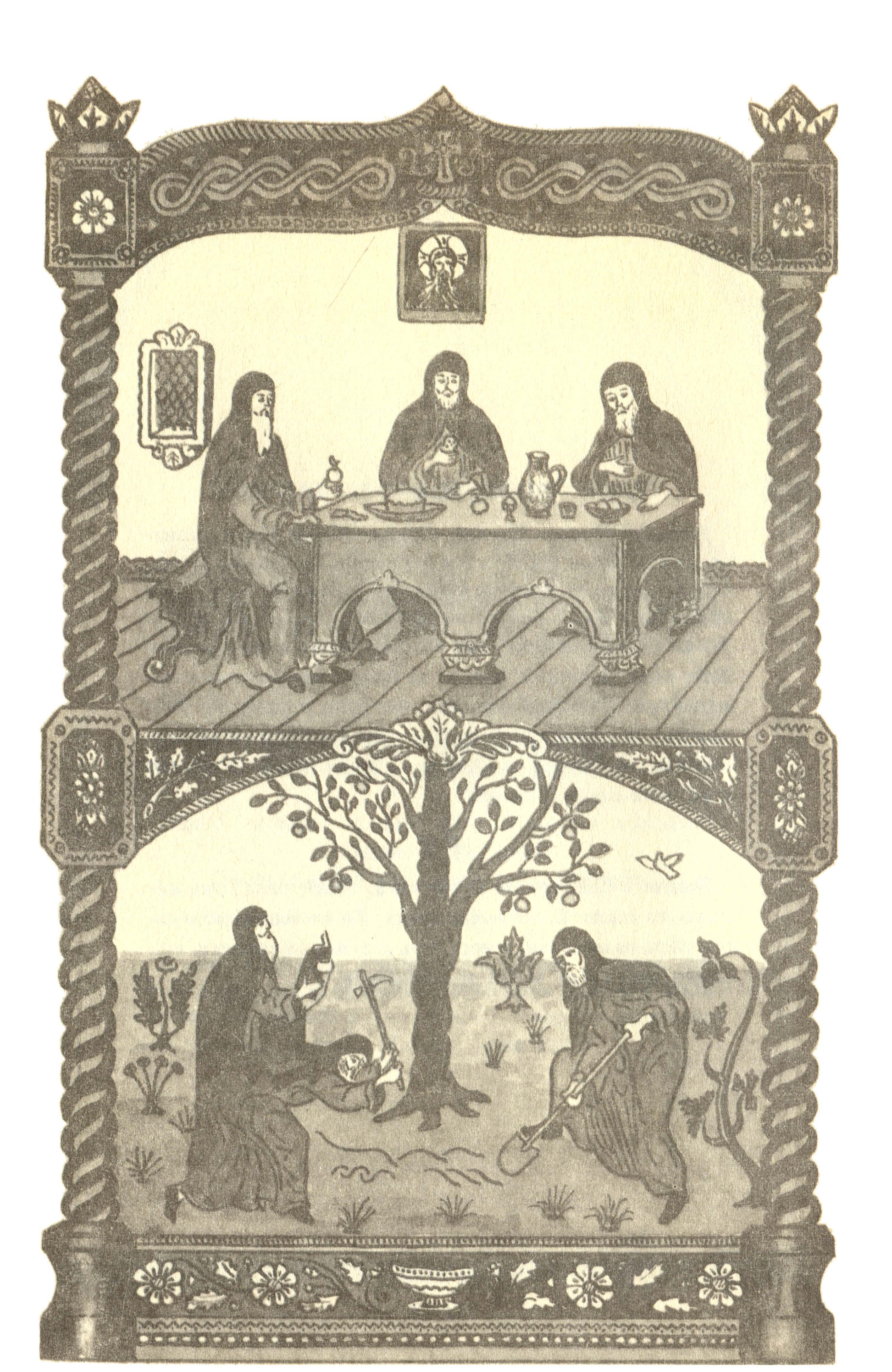


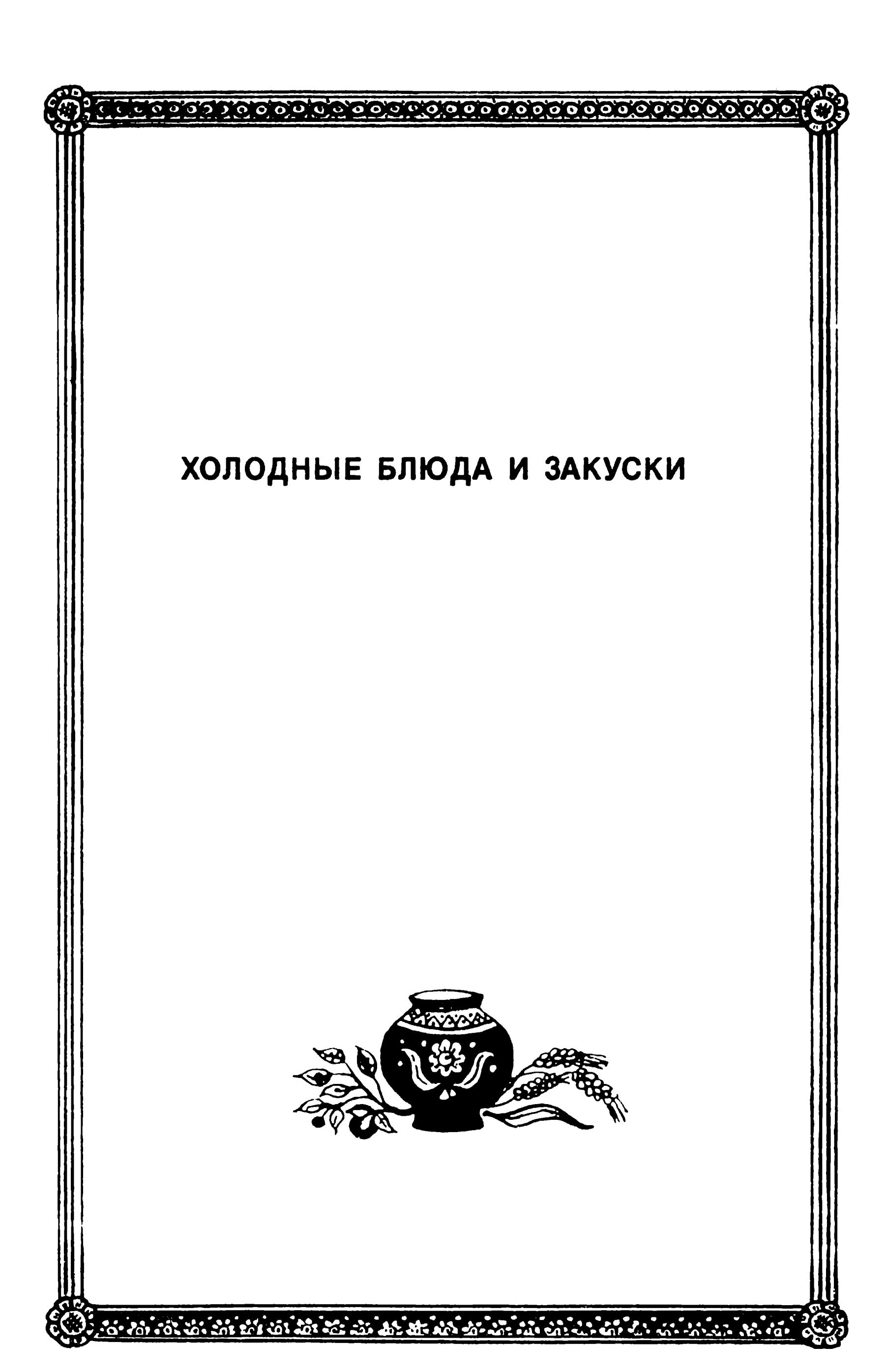
Или

Господи Иисусе Христе, Единородный Сыне Безначальнаго Отца! Ты рекл еси пречистыми Твоими усты, яко без Мене не можете творити ничесоже. Сего ради припадая к Твоей благости, просим и молим Тя; рабом Твоим (имена) и всем, зде предстоящим и молящимся Тебе, помози во всех благих их делах, начинаниих и намерениих. Яко Твоя держава, царство и сила, от Тебе помощь вси приемлем, на Тя уповаем и Тебе славу возсылаем, со Отцем и Святым Духом, ныне и присно и во веки веков. Аминь!

Или

Творче и Создателю всяческихъ, Боже, дела рукъ нашихъ, къ славе Твоей начинаемая, Твоим благословениемъ спешно исправи, и насъ отъ всякаго зла избави, яко Единъ Всесиленъ и Человеколюбецъ.





ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ

ПАШТЕТ ВОЛОГОДСКИЙ

Половину стакана риса ошпарить кипятком. Отварить в подсоленной воде 500 г грибов-боровиков (белые грибы осенние, крепкие). Поджарить до хруста две средние головки репчатого лука. Все смешать с черным молотым перцем и солью.

Завести пресное тесто из муки, яиц, сметаны, тонко раскатать и обложить посуду с толстыми стенками, смазанную растительным маслом. Наполнить форму начинкой, полить густым заваренным чаем (процеженным через ситечко). Поставить в духовку на 30—40 минут.

ГРИБНАЯ ИКРА

1. Два стакана сухих грибов замочить в воде 6—12 часов. Варить в небольшом количестве воды, пропустить через мясорубку. Поджарить в растительном масле нарезанный репчатый лук до светло-коричнего цвета.

Смешать грибы с луком, добавить по вкусу соль, уксус, сахарный песок, грибной отвар.

2. Отварить сухие грибы как в № 1, смешать с грибным отваром, солью, перцем черным, растертым чесноком, майонезом.

САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ

1,5 стакана фасоли сварить в подсоленной воде (если у вас мало времени, то можно прибавить к воде чайную ложку без верха сахара, тогда фасоль сварится быстрее), охладить. Добавить нарезанные кубиками 1 соленый огурец, яблоко, маленькую луковичку, 200 г сметаны, чайную ложку горчицы, яйцо, соль, перец, чайную ложку красного перца, зелень петрушки.

САЛАТ ИЗ КОРНИШОНОВ

Нарезать кубиками соленые огурцы (корнишоны) и сваренные вкрутую яйца, добавить 2 банки консервированной рыбы, стакан горячего отварного риса, очищенные от косточек маслины, тщательно перемешать, переложить в салатницу и залить смесью из растительного масла, соли, молотого черного перца и горчицы по вкусу.

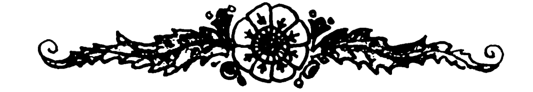
ЮЖНЫЙ САЛАТ

2—3 картофелины отварить, нарезать тонкими кружочками, которые потом разрезать еще и пополам. Так же нарезать и 2 яйца, сваренные вкрутую. Выложить в салатницу слоями картофель и яйца, пересыпая каждый слой солью и перцем. Сверху выложить предварительно распаренный и высушенный изюм, любые измельченные и поджаренные орехи. Полить салат соусом, украсить орехами, изюмом и зеленью.

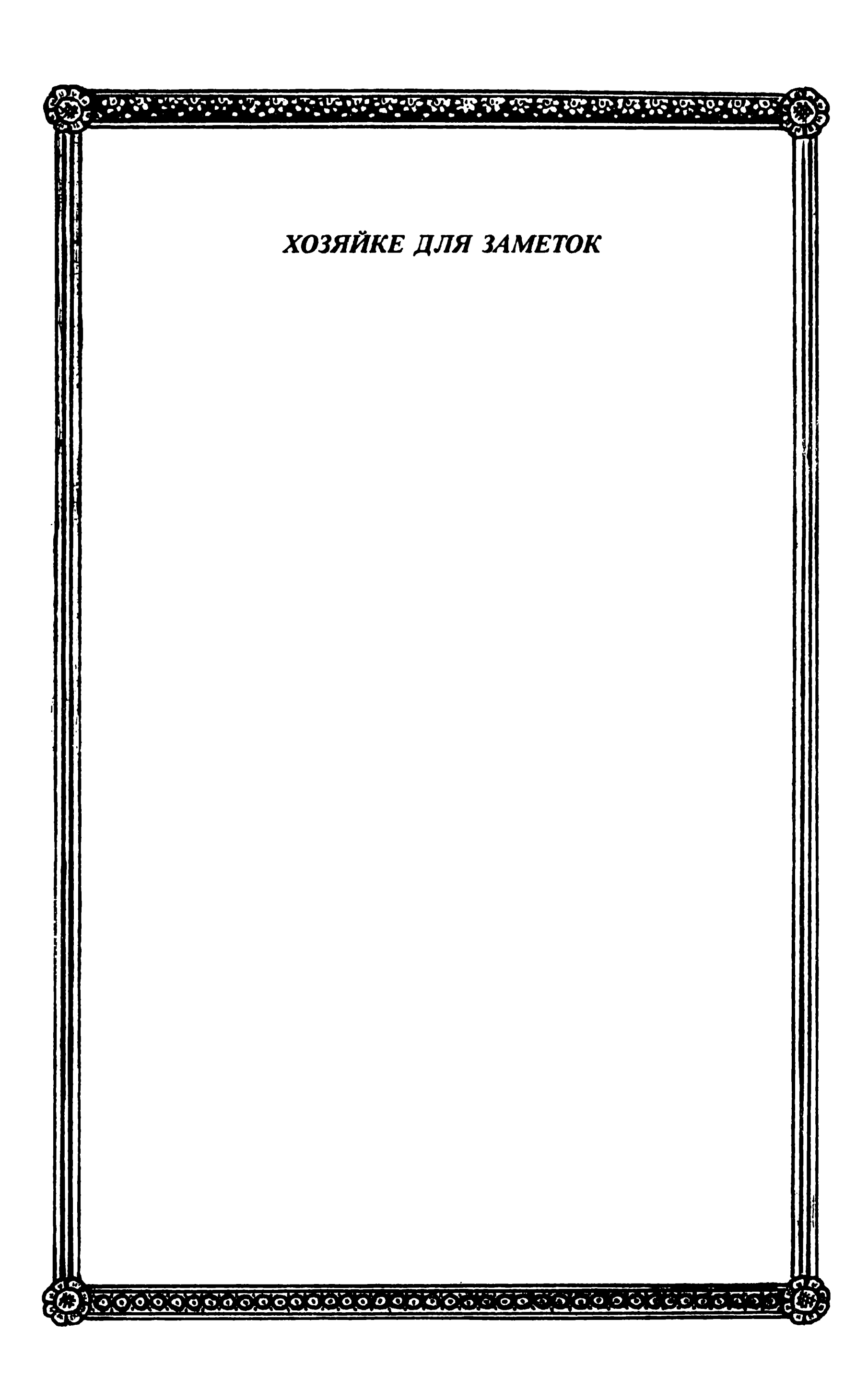
250 г картофеля (2—3 штуки), 2 яйца, 150 г орехов, 50 г изюма, 0,5 стакана сметанного соуса, соль, перец, зелень.

САЛАТ ИЗ ФРУКТОВ С ТВОРОГОМ

Растереть 250 г творога, добавить 150 г сливок, немного соли и сахара. Масса должна иметь консистенцию сметаны, если получится гуще, надо разбавить ее молоком или фруктовым соком. 100 г изюма вымыть в теплой воде, дать набухнуть и высушить. Маринованные яблоки 200 г нарезать кусочками, у 200 г вишен вынуть косточки. Все смешать с творожным соусом и выложить в салатницу. Украсить фруктами.



2—2330



ХОЗЯЙКЕ ДЛЯ ЗАМЕТОК



СОУСЫ, ПОДЛИВЫ, ВЗВАРЫ, ПРИПРАВЫ



ГРИБНАЯ ПОДЛИВА

30 г сухих грибов (небольшая горсть) тщательно промыть, залить холодной водой и оставить на 5—8 часов, переложить в другую посуду и залить тем же настоем, но процеженным через марлю (чтобы не попал песок). Варить до мягкости на слабом огне. Вареные грибы обмыть горячей водой, мелко нашинковать. Приготовить мучную заправку из 2—3 ст. ложек муки и ложки масла. Отдельно пассеровать мелко нарезанный лук до светло-желтого цвета.

Мучную заправку слегка охладить и развести грибным отваром, варить, помешивая и снимая пену. Нарезанные грибы и лук положить в соус, заправить солью, перцем, варить 5—10 минут.

В этот соус можно добавить густой сметаны, только в этом случае нужно варить грибы в меньшем количестве воды.

КИСЛО-СЛАДКИЙ ГРИБНОЙ СОУС

В грибной соус добавить пассерованный томат-пюре (или тушеные, пропущенные через сито, свежие помидоры), хорошо промытый изюм, проваренный чернослив (без косточек), сахар, уксус и варить 15 минут.

РЫБНЫЙ ВЗВАР

Варить, часто помешивая, массу (которая должна быть кофейного цвета) из 1 ложки муки с 50 г топленого масла, влить 2 стакана рыбного процеженного бульона, сваренного с кореньями петрушки, сельдерея. Кипятить на медленном огне до загустения; тогда прибавить 1—2 очищенных от кожуры и зерен соленых огурца, нарезанных мелкими четырехугольными кусочками, столько же мелко шинкованных тушеных белых грибов, 10—12 оливок, если есть — каперсы. Дав соусу прокипеть, прибавить 2 столовых ложки пюре из томата. Подавать соус горячим к отварной крупной рыбе.

СОУС ИЗ СМЕТАНЫ К РЫБЕ

Хорошо перемешать 3 желтка, 1 чайную ложку муки, 250 г густой сметаны, 1 десертную ложку топленого масла и немного соли. Вылив все в кастрюлю, варить на слабом огне до образования полугустой массы, все время помешивая. Затем добавить десертную ложку горчицы, тщательно перемешать. Такой соус, кроме рыбы, можно еще подать к овощам.

СОУС К ХОЛОДНОЙ РЫБЕ

Вымесить в густую, пенистую массу 3 желтка, сваренных вкрутую, вместе с 3 сырыми желтками, 1 чайной ложкой горчицы, небольшим количеством соли и сахара и 4—5 ст. ложками очищенного растительного масла (лучше прованского), подливаемого медленно по каплям. Затем прибавить перец по вкусу, уксус или лимонную кислоту. Такой соус можно подать к холодной рыбе, а также и к другим холодным блюдам.

БЕЛЫЙ РЫБНЫЙ СОУС

Поджарить 1 ст. ложку муки с 1 ст. ложкой топленого масла, ввести тонкой струей при постоянном помешивании горячий рыбный бульон, варить 40—50 минут, процедить. Отдельно пассеровать мелко нарезанные лук и корень петрушки, не допуская изменения цвета. Соединить обе пассеровки, соус заправить солью, перцем, лимонным соком, прокипятить на слабом огне 5—7 минут и подать к припущенной или вареной рыбе. К соусу можно добавить нарубленные яйца, зелень петрушки.

СОУС ТОМАТНЫЙ

Свежие помидоры нарезать дольками, сварить до готовности, пропустить через сито. Приготовить светло-коричневую заправку и прибавить томат-пюре. Немного развести водой, посолить, положить по вкусу сахар. Прокипятить в продолжение 5 минут.

Из вкусных зрелых помидоров можно приготовить соус без мучной заправки, варя пропущенную через сито массу до загустения. Потом заправить щепоткой соли и сахарного песка. Получается превосходный томатный соус, полный аромата и вкуса свежих томатов.

СОУС ЩАВЕЛЬНЫЙ

Очистить от прожилок щавель, мелко нарезать или пропустить через мясорубку. Тушить в горячем сливочном масле до готовности. Посыпать мукой, немного прожарить, развести водой и варить, пока не загустеет. Прибавив сметану в большом количестве, прокипятить еще раз в течение 3—5 минут. Если щавель слишком кислый, надо сперва облить его кипятком и только потом нарезать и тушить.

СМЕТАННЫЙ СОУС С ХРЕНОМ

100 г хрена мелко натереть, слегка поджарить с 20 г масла, 1 ст. ложкой муки. Добавить 1 ст. ложку уксуса, 1 ч. ложку сахара, посолить, поперчить, затем добавить стакан сметаны и прокипятить.

В этот соус можно добавить очищенные и натертые на мелкой терке яблоки и сок лимона.

МОЛОЧНЫЙ СОУС

2 ст. ложки муки спассеровать с 2 ст. ложками топленого сливочного масла до светло-желтого цвета, влить при помешивании горячее молоко, посолить, кипятить на медленном огне 5—7 минут.

При приготовлении блюд из творога, круп добавить ванилин, цедру лимона, апельсина.

К рыбе, овощам в соус добавить красный перец, немного сахара, натертый на терке сыр.

ЛЕТНИЙ СОУС

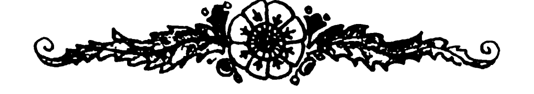
Очищенный крыжовник варить в воде до мягкости, протереть сквозь сито, затем тушить в масле, муке и сметане. Пропорции определяются по вкусу. Можно добавить растертые 1—2 желтка. Заправить солью, сахаром, влить горячей воды, добавить немного лимонного сока, прокипятить в течение 15 минут.

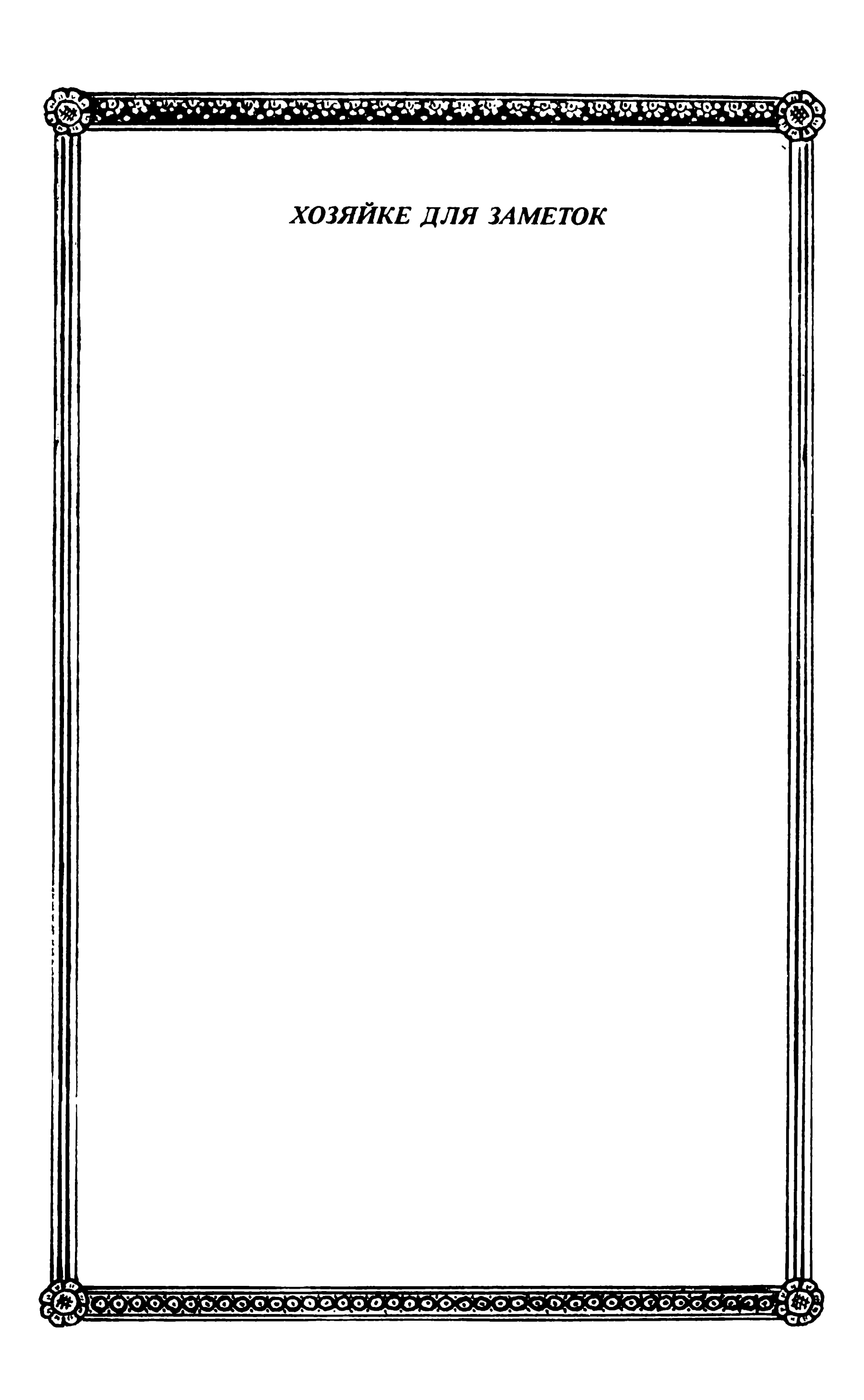
СОУС ИЗ ЦИТРУСОВЫХ

Нарезать мелкими кусочками снятую корку апельсина и лимона, варить в воде до мягкости и протереть через сито. В горячем сухом белом вине распустить 2 чайные ложки горчицы. Когда остынет, влить сок 2—3 апельсинов, 1 лимона, добавить желе из красной смородины. Размешать все до гладкости. Пропорции всех продуктов можно уменьшать или увеличивать, чтобы получился соус желаемой густоты.

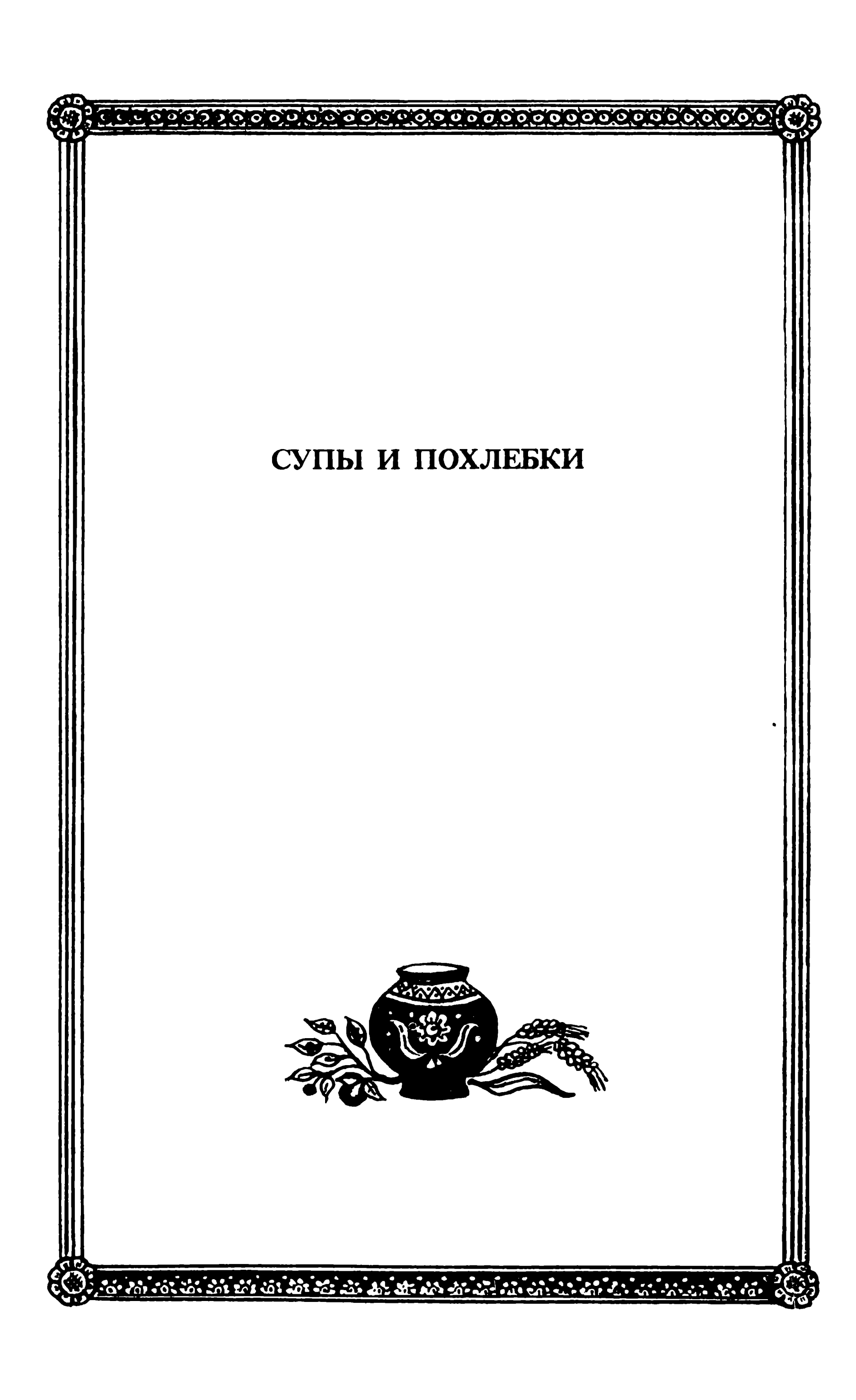
ЯБЛОЧНЫЙ СОУС

Очищенные и нарезанные кусочками яблоки тушить до мягкости в сливочном масле, затем засыпать мукой и развести лимонной кислотой, заправить сметаной, солью, сахаром и протереть через сито.





ХОЗЯЙКЕ ДЛЯ ЗАМЕТОК



СУПЫ И ПОХЛЕБКИ

ПОСТНАЯ БОТВИНЬЯ

Щавель перебрать, припустить, добавив немного воды. То же со шпинатом отдельно. Щавель и шпинат протереть через сито, пюре охладить, развести квасом, добавить сахар, лимонную цедру, поставить в холод.

Разлить ботвинью по тарелкам, добавив по вкусу ломтики отварной или копченой рыбы, шинкованный зеленый лук, укроп, свежие огурцы, тертый хрен, другие приправы.

СУП «ПОЛЕВИЦА»

Весной, когда еще нет огородной зелени и овощей, можно приготовить суп из дикорастущих растений: крапивы, белой съедобной лебеды, сныти, борщевика, щавеля, кислицы («заячьей капустки»), подорожника, мальвы, иван-чая, клевера. (Щавель и кислица с их кислым вкусом должны составлять не более трети сбора. Использовать только молодые растения, листья щавеля и крапивы можно один раз ошпарить кипятком, лебеды — два раза).

300—400 г зелени чисто вымыть, мелко нарезать, залить кипящей водой или грибным бульоном. Отдельно слегка обжарить коренья и лук, сложить в отвар зелени, добавить 2—3 штуки картофеля, нарезанного кубиками и варить до готовности. За 5—10 минут до окончания варки положить лавровый лист, перец, соль, в кислый суп — чайную ложку сахарного песка. Подавать суп, заправленный сметаной или свежей простоквашей.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП С ГРИБАМИ

Протереть через сито 6—8 крупных рассыпчатых картофелин, отваренных в соленой воде. Развести пюре молоком и вымесить до гладкости. Потом это пюре разбавить водой, чтобы получился суп нужной густоты. Отдельно потушить в масле с солью, перцем и луком предварительно отваренные и нарезанные сушеные грибы. Выложить все это в суп, прокипятить и подавать с гренками, поджаренными в масле.

ЩИ «СЕЛЯНСКИЕ»

Молодую крапиву или свежие побеги облить кипящей водой, нарезать, добавить щавель, морковь, петрушку, репчатый лук, зеленый лук в примерном соотношении — 150, 50, 5, 5, 20, 15 граммов.

Тушить крапиву, пассеровать овощи. В кипящую воду сложить все компоненты, варить еще 20—25 минут. За 10 минут до готовности добавить лавровый лист, перец, гвоздику, растертый картофель. Подавать на стол, полив сметаной, положив по вкусу дольки круто сваренного яйца.

СУП С КРАПИВОЙ

В кипящий бульон (2 л) положить 25 г мелко нарезанного и обжаренного репчатого лука, 1 ст.ложку приготовленного риса (его промыть, на 2—3 минуты положить в кипящую воду, а затем откинуть на сито). Довести бульон до кипения, прибавить 1—2 крупно нарезанные картофелины. За 15 минут до окончания варки положить 150 г хорошо промытой и нарезанной молодой крапивы. При подаче на стол посыпать суп зеленью петрушки.

ОКРОШКА ПО-ВЯТСКИ

Натереть редьку. Нарезать холодный отварной (в кожуре) картофель. Смешать редьку с картофелем, смесь посолить, оставить минут на сорок-пятьдесят. Добавить холодный квас, тертый хрен (по вкусу).

Подавать с зеленью.

ПОСТНЫЙ БОРЩ

Отварить свеклу, очистить, нарезать соломкой. Замоченные в течение 3—4 часов грибы отварить, бульон процедить. Грибы нарезать ломтиками, обжарить в растительном масле. Тонко нашинковать морковь, репчатый лук, слегка обжарить в растительном масле (без изменения цвета), добавить томат или очищенные помидоры, прогреть 5—10 минут.

Замоченный чернослив проварить, удалить косточки, нарезать ломтиками.

В кипящий грибной отвар положить шинкованную свежую капусту, варить 10—15 минут, добавить обжаренные грибы, морковь, коренья, чернослив и довести до готовности, заправив по вкусу уксус, соль, сахар.

ЩИ ВАЛААМСКИЕ

Капусту, резаный репчатый лук, лавровый лист, петрушку, перец горошком тушить при добавлении воды.

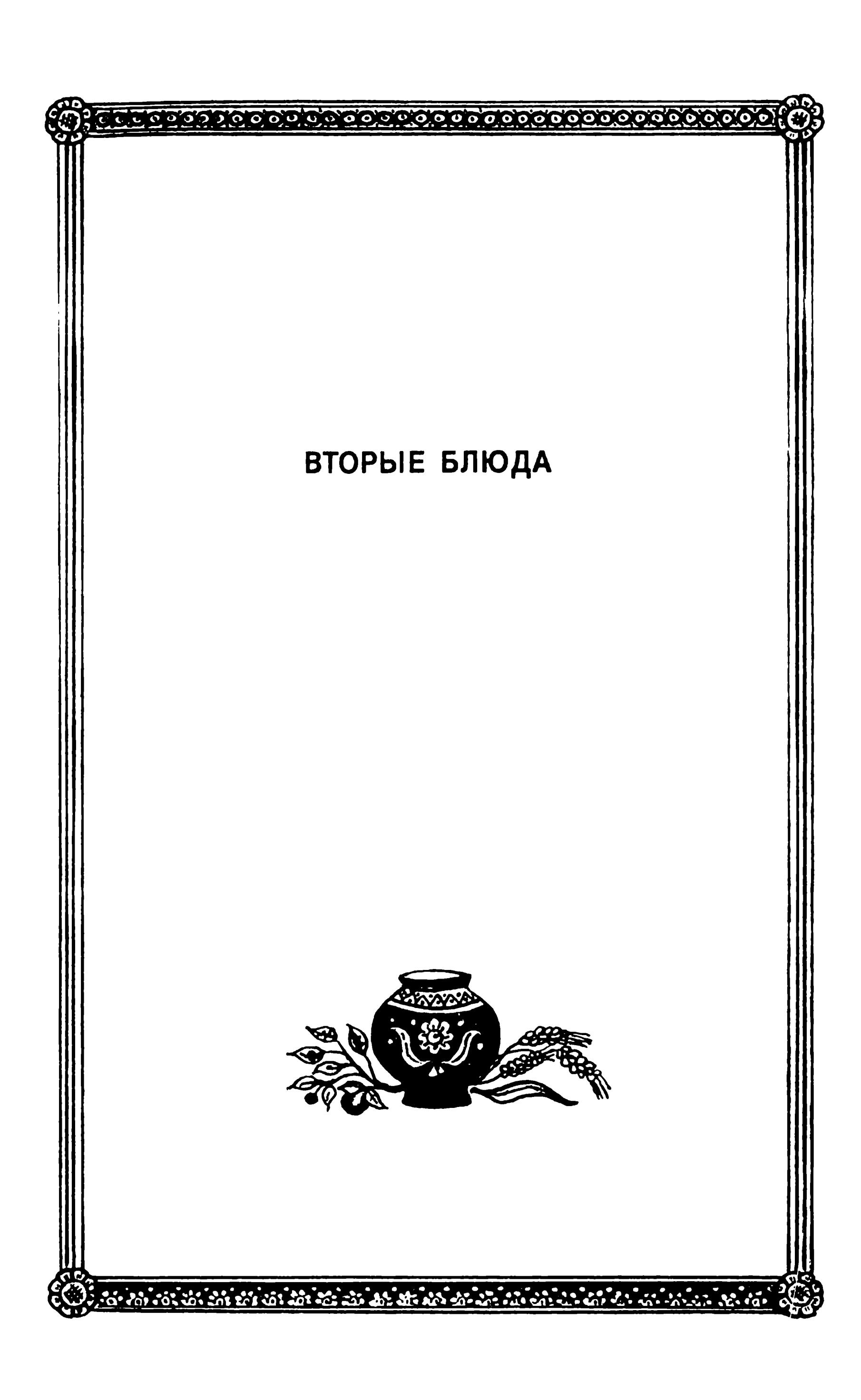
Отдельно варить мелко шинкованные свежие грибы. Вынуть грибы из бульона, слегка поджарить.

Когда капуста упарилась, сделалась мягкой, но с хрустом, подсыпать поджаренной до розовато-светлокоричневого цвета муки.

В бульон от грибов добавить все компоненты, свежую зелень, сметану.

Щи долго и медленно, на небольшом огне прогревать, не доводя до кипения, чтобы пропитались грибным и капустным духом.

На 1 кг капусты: 2 небольшие луковицы, 1 крупный лавровый лист, корень корневой или 3—4 стебля листовой петрушки, 8—10 горошин черного перца, 400—500 г грибов, 1 ст. ложку муки, свежей зелени по вкусу, сметаны — 2 ст. ложки.



ВТОРЫЕ БЛЮДА

ГРИБНЫЕ ПЕЛЬМЕНИ ПОСТНЫЕ

10 штук сушеных грибов вымочить в трех водах и варить до тех пор, пока они не размокнут. Затем их мелко порезать и поджарить в растительном масле, прибавить туда рубленой речной рыбы, очистив ее от костей. Посолить и посыпать перцем. Несколько луковиц поджарить отдельно в масле и положить туда же. Мешать эту массу и, когда она совсем прожарится, сделать обыкновенные пельмени из теста без дрожжей. Вскипятить воду в кастрюле, опустить в нее пельмени, когда они всплывут, достать шумовкой и полить маслом или сметаной.

ПЕЛЬМЕНИ С ГРИБАМИ

Высыпать два стакана муки на разделочную доску, сделать углубление, выбить туда яйцо, добавить соль, немного воды и вымесить крутое тесто. Закрыть его и оставить на 20—30 мин. Затем скатать из теста валик, разрезать его поперек на куски толщиной 1,5—2 см, раскатать их в виде кружков и на середину каждого положить начинку, сложить и защипить края машинкой или руками. Выложить пельмени на лист, посыпанный мукой, обмазать их яичным белком, поставить на холод.

Начинка: стакан сушеных грибов замочить на 3—4 часа в холодной воде, сварить в той же воде. Сваренные грибы, обязательно охлажденные, провернуть через мясорубку. Прогрев до исчезновения запаха растительное масло, поджарить на нем грибы, добавив чайную ложку муки, соль, перец и мелко нарезанный репчатый лук, поджаренный до золотистого цвета.

Готовые пельмени положить в кипящую воду, варить, пока не всплывут. Можно положить на пар (10—15 минут). Заправить по вкусу — растительным маслом, горчицей, уксусом, сахаром, солью, перцем.

ЗАЛИВНОЕ ИЗ БОРОВИКОВ

В литре соленой воды отваривают 350 г свежих боровиков и мелко рубят. В половину стакана холодной кипяченой воды всыпают 2 ст. ложки желатина и дают разбухнуть в течение часа. Затем желатин выливают в грибной бульон, подогревают бульон на медленном огне до полного растворения в нем желатина, но не доводят до кипения. Заливают грибы этим бульоном, когда остынут, ставят в холодильник.

Для соуса нужно растереть до побеления желток, добавить горчицу, 50 г растительного масла, соль, сахар и по вкусу пищевой уксус.

К заливному подать горячий молодой картофель, огурцы и помидоры.

ПУДИНГ ИЗ МАСЛЯТ

Сварить в соленой воде 300 г грибов маслят, откинуть на дуршлаг, обсушить и мелко нарезать. Сухари залить кипящим молоком. Когда они остынут, хорошенько разболтать, положить масло, растертое с желтком (2 шт.), грибы, соль, перец, 100 г муки и 50 г тертого сыра, чтобы смесь была густая, как сметана. Взбить в крутую пену белки и осторожно замешать тесто. Все запечь в форме, смазанной жиром. Подавать, полив топленым маслом.

ГРИБНОЙ ОМЛЕТ

250 г шампиньонов или каких-либо других грибов нарезать мелкими дольками, тушить в масле в течение 5—10 мин. вместе с зеленью петрушки и специями. Отдельно взбить белки (3 яйца), а из желтков, муки (4 ст. ложки) и минеральной содовой воды приготовить тесто, по густоте напоминающее сметану. Все смешать с грибами и запекать на сковороде, как обычный омлет. Подавать в горячем виде с овощным салатом.

РЫБА ПО-МОНАСТЫРСКИ

Обваленную в муке рыбу (лучше речную) обкладывают жареным картофелем, слегка зарумяненным луком, ломтиками сваренного вкрутую яйца, обжаренными или вареными грибами. Добавив грибной отвар, перец, блюдо покрывают сметаной, посыпают тертым сыром и запекают в течение 30—50 минут.

РЫБА СО ВЗВАРОМ

Отварить бульон из голов, плавников, костей рыбы. Дать настояться, процедить. В отваре сварить филе рыбы с корнем петрушки, луком, огуречным рассолом (можно с кожицей соленых огурцов), перцем, лавровым листом. Припустить рыбу под крышкой до готовности, снимая пену.

Вынуть филе рыбы. Бульон процедить. Прогреть на сковороде муку, развести рыбным бульоном, добавить нарезанные кубиками очищенные от семян и кожицы соленые огурцы. Этим соусом обильно полить филейные куски рыбы.

РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПО-МОСКОВСКИ

600 г филе любой рыбы нарезают кусками, посыпают солью, перцем, панируют в муке и жарят на растительном масле. Картофель (300 г) нарезают кружками и жарят тоже в растительном масле.

Маленькую сковородку смазывают маслом, кладут в середину жареную рыбу, а вокруг жареный картофель. Сверху кладут жареный лук, ломтики сваренного вкрутую яйца, ломтики вареных грибов. Все это заливают сметаной, тертым сыром и запекают в жаровочном шкафу до образования румяной корочки.

РЫБА ПО-СУРСКИ

Рыбное филе (300 г) пропустить через мясорубку с предварительно намоченной в молоке булкой (100 г). Приготовить картофельное пюре (300 г). Рыбный фарш и картофельное пюре тщательно смешать, смазать яично-молочной смесью, запанировать в сухарной крошке и жарить в большом количестве масла. Подавать на стол по 2—3 штуки на порцию.

РЫБА В МАННОЙ КРУПЕ

Речную рыбу (можно и морскую) разделать на куски, обвалять в манной крупе, смешанной с небольшим количеством соли и перца. Обжарить на большом огне 3—5 мин.

На дно посуды выложить нарезанный отварной картофель (можно с пассерованным луком), сверху положить рыбу, добавить кипящей воды и на 5—6 минут поставить в духовку.

Подавая на стол , блюдо посыпать свежей зеленью.

КАРТОФЕЛЬ ПО-КНЯЖЕСКИ

Картофель (400 г) отварить в кожуре, очистить, нарезать ломтиками, посолить. Половину нарезанного картофеля положить в кастрюлю, дно и боковые стенки которой смазать сливочным маслом. 300 г творога и 100 г сливочного масла размешать до сметанообразной консистенции и положить в кастрюлю. Затем в кастрюлю положить вторую половину нарезанного картофеля. 3 яичных желтка взболтать с молоком (100 г). Этой смесью залить картофель и поставить кастрюлю примерно на час в духовку. После чего подавать на стол.

КАРТОФЕЛЬ С ЧЕРНОСЛИВОМ

Протереть 400 г сваренного на пару картофеля, 50 г сливочного масла растереть с 4 яйцами и соединить с картофелем. Добавить полстакана сливок или молока, соль, сахар по вкусу и столько муки, чтобы получилось не слишком крутое тесто. Раскатать его, нарезать лепешки стаканом и на каждую лепешку положить распаренный, очищенный от косточек чернослив. Сделать пирожки, смазать их белком и обжарить на сковороде. Подавая, посыпать сахаром.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ВАТРУШКИ

3 крупных клубня картофеля отварить в подсоленной кипящей воде, подсушить, протереть через сито. Смешать протертый горячий картофель с тремя желтками, чайной ложкой сливочного масла, солью по вкусу. Тщательно вымешать.

Начинка — 500 г творога, два яйца, сахар, соль по вкусу. (Творог протереть через сито).

Сформовать из картофельного теста лепешки и в углубление положить начинку. Смазать яйцом, уложить на противень, предварительно протертый растительным маслом.

3—2330

ПАМПУШКИ ИЗ ТВОРОГА С КАРТОФЕЛЕМ

Сварить 400 г картофеля. Очистить и протереть через крупное сито. Протереть 400 г творога и смешать с картофельным пюре. Выложить в миску, добавить 1 яйцо, 2 ст. ложки муки,соль. Хорошо перемешать. Сделать шарики диаметром 2 см и обвалять их в муке. Жарить пампушки в сильно разогретом масле. Выложить на подогретые тарелки и полить сметаной.

ВАРЕНИКИ МАЛОРОССИЙСКИЕ С КИСЛОЙ КАПУСТОЙ

Перебрать шинкованную кислую капусту, сложить в широкую кастрюлю, сварить до мягкости. Когда капуста будет готова, откинуть ее на дуршлаг и остудить, затем запассеровать на подсолнечном масле мелко нашинкованный лук, сложить сваренную и отжатую досуха капусту, размешать, положить по вкусу соль, перец, специи. Приготовить постное тесто, раскатать тонко, и вырезав небольшие кружочки, положить на каждый капусту, опустить в соленый кипяток и, когда вареники всплывут наверх, выбрать дуршлаговой ложкой, полить растопленным маслом. Можно в масле поджарить для подливки мелко нашинкованный лук.

ПЕЛЬМЕНИ С КРАПИВОЙ

Замесить тесто, как обычно для пельменей. Дать ему полежать 30—40 минут, затем раскатать в пласт толщиной 1,5—2 мм. 300 г мелко нарубленных листьев молодой крапивы и 50 г порубленного репчатого лука смешать и поджарить на 1—2 ст. ложках масла. Формируют пельмени и варят их в кипящей подсоленной воде. Подавать с маслом или сметаной.

ВАРЕНИКИ НАСТОЯЩИЕ УКРАИНСКИЕ

Замесить тесто, как обычно для пельменей. Закрыть его и дать полежать 30—40 минут, затем тонко раскатать и нарезать стаканом кружки. Творог с вечера положить под гнет и, когда тесто готово, протереть сквозь решето, прибавить 2—3 яйца и немного соли, сделать вареники и отварить. Подавать к столу со сливочным маслом и со сметаной.

МАЛОРОССИЙСКИЕ ГАЛУШКИ

Взять 1 кг творога, столько же муки, 3 яйца и раскатать массу руками в виде колбаски и нарезать ножом кусочки в виде клецок. Варить в соленой воде до тех пор, пока они все всплывут наверх. Откинуть их на решето, дать хорошенько стечь воде и уложить в широкую форму или кастрюлю, облить свежей молодой сметаной, поставить в духовку и запечь.

КАША МЕШАНКА

Взять смесь круп (допустим: пшенная и ячневая, кукурузная или рисовая и пшеничная, кукурузная и ячневая). Главное, чтобы одна из круп была цельная, а другая (или другие) — дробленые. Натереть на крупной терке овощи, не менее двух видов. На стакан смеси круп — стакан овощей.

На дно посуды уложить треть овощей, на них слой крупы, затем снова слой овощей и так далее, чтобы получилось три слоя (овощи — сверху). Залить все горячей подсоленной водой, так, чтобы верхний слой овощей был ею закрыт. Поставить в печь на 6—8 минут. Подавать со сметаной.

ТВОРОЖНЫЕ ШАРИКИ С ЯБЛОКАМИ

Растереть 2 яйца с 1 ст. ложкой сахарного песка и солью, добавить творог (250 г) и 1 чайную ложку питьевой соды, погашенной уксусом, всыпать муку (2—3 ст. ложки) и замесить тесто.

Яблоки очистить от кожицы, удалить из них сердцевину и натереть на терке, добавить 1 ст. ложку сахарного песка.

Разделать тесто на небольшие кусочки, раскатать и положить в центр яблочную начинку, сделав небольшие шарики. Жарить, как пончики, в растительном масле (можно сливочном или топленом). Подавать на стол, посыпав сахарной пудрой.

ЯИЧНИЦА С КРАПИВОЙ

150 г крапивы сварить в кипящей подсоленной воде и откинуть на сито. На сковороде с разогретым маслом спассеровать 30 г нарубленного репчатого лука, выложить вареную нарезанную крапиву, добавить мелко нарезанную зелень кинзы или сельдерея, посолить, хорошо перемешать, все вместе потушить. Залить двумя яйцами, слегка поджарить на плите, затем довести до готовности в духовке.

ШАРЛОТКА ЛЕТНЯЯ

Сварить 500 г свежей малины и около 100 г красной смородины с половиной стакана сахара. Кипятить не более трех минут. Охладить.

Ломтики белого хлеба выложить на дно посуды как можно плотнее. Вылить на них ягоды, сохранив немного сока. Снова все прикрыть плотным слоем хлеба, орошив его оставшимся соком. Наложить легкий пресс, поставить на лед, в холодильник или просто в прохладное место.

Подавать на большом блюде, можно полить холодным кремом, сбитыми сливками, мороженым.

РЕПА ФАРШИРОВАННАЯ

Очищенную от кожицы репу варить в течение 15—20 минут. Затем чайной ложкой вынуть сердцевину, оставляя целыми дно и стенки. Отдельно сварить густую кашу из манной крупы. Сердцевину репы порубить или мелко нарезать, тушить до готовности, смешать с кашей, посолить (можно добавить сахарного песка, яблоко), заложить смесь в репу. Уложить нафаршированную репу в сковороду, посыпать сухарями, смазать маслом (растительным или сливочным) и запечь в духовом шкафу в течение 20—25 минут.

Репу можно наполнить овощным фаршем из моркови, лука, петрушки, сельдерея, помидоров.

Таким же способом готовится и фаршированная брюква.

ШАРЛОТКА В КРЕМЕ

Подсушенный белый хлеб нарезать ломтиками (без верхней корочки) в полсантиметра или еще тоньше. Подготовить около 0,5 кг кислых яблок, 3 стакана молока, 1 стакан сахарного песка, 100 г масла, 1 столовую ложку муки, порошок ванилина, толченые сухари.

Смазать форму маслом, обсыпать толчеными сухарями. Укладывать рядами ломтики хлеба, очищенные и нарезанные пластинками яблоки, посыпая их сахаром. Проколоть многократно вилкой или ножом, влить стакан молока, посыпать сахаром, поставить в духовой шкаф на 25—30 минут.

Крем: разогреть масло (сливочное, топленое), заправить мукой и разбавить двумя стаканами кипяченого молока с сахаром. Вымешивать, чтобы крем был гладкий, без комков. Довести до кипения, отставить в холодное место, всыпать ванилин (на кончике ножа), взбить венчиком до пышности. Облить шарлотку кремом и подать к столу.

ПОСТНЫЕ РАССТЕГАИ

Сделав из рыбы фарш, положить рубленого луку. Взять сдобного или простого кислого теста, раскатать в мизинец толщиной, положить начинку, а на начинку небольшой кусочек малосольной рыбы, сделать круглые пирожки, проделав наверху небольшое отверстие, поджарить на масле. Можно для расстегаев приготовить следующую начинку: сварив крутую гречневую кашу, добавить в нее лук и сливочное масло, положить на раскатанное тесто, а сверху — кусочек соленой рыбы. Постные и скромные расстегаи делаются чаще из простого кислого теста.

БЛИНЧАТЫЙ ПИРОГ

В глубокую форму выложить пресное пшеничное тесто (замес муки на воде). Укладывать в него готовые блины, пересыпанные сухим, протертым через сито творогом, смешанным с рубленными, вкрутую сваренными яйцами. Все залить топленым маслом, обмазать желтком, запечь в духовке.

КАРАВАЙ

Черствый пшеничный батон натереть на терке, залить 1 стаканом кипящего молока и растереть до получения однородной массы. Выдержать 45 минут и еще раз растереть. Добавить соль по вкусу, 100 г сахарного песка, 70 г сливочного масла, 2 яйца и размешать. В смазанную маслом и обсыпанную сухарной крошкой форму выложить полученную массу и выпекать 30—40 мин. Готовый каравай посыпать сахарной пудрой. Отдельно подать сливки.

ВОЗДУШНЫЙ ПАЙ

Запечь 400 г яблок и протереть их через сито. Желатин (50 г) залить холодной водой и оставить для набухания на 3—4 часа. Довести желатин до кипения, добавить в него полтора стакана сахарного песка и варить. Как только сироп сварится (его готовность определяется, как при варке варенья, — на блюдце капля сохраняет форму), в него ввести яблочное пюре и снова довести до кипения.

Взбить 6 белков и, непрерывно помешивая, вливать их тонкой струйкой в горячую массу. Можно добавить и немного лимонной кислоты. Пока масса еще теплая, разлить ее в формочки, смоченные водой, или вылить на противень. Когда затвердеет, пласт режут на порции. Вместо яблок можно использовать другие плоды.

СЛАДКИЙ БЛИНЧАТЫЙ ПИРОГ

Полстакана муки, полстакана желтков, полстакана сливок, стакан растопленного сливочного масла, треть стакана сахара и цедру с одного лимона размешать хорошенько, положить оставшиеся белки, взбитые в пену; жарить на небольших сковородках. Сложить на блюдо один блин на другой, смазывая каждый перышком следующим соусом: сок из одного лимона смешать с 1/4 стакана фруктового сока и 1/4 стакана сахара; сложенные на блюде блины покрыть кругом мерингою, то есть четырьмя взбитыми белками, смешанными с 1/4 стакана сахара; поставить в духовку на несколько минут. Подавая, украсить вареньем.

ПИРОЖКИ КУПЕЧЕСКИЕ С ВАРЕНЬЕМ

Приготовить дрожжёвое тесто; когда второй раз поднимется, положить одну ложку растительного масла и столовую ложку сахара—песка с цедрой лимона; размешать, раскатать не очень тонко, положить на раскатанное тесто по ложке варенья, смочить водой, покрыть вторым раскатанным куском теста, обжать вокруг, получившиеся пирожки смазать маслом, поставить в горячую духовку, когда поднимутся и зарумянятся, вынуть их и подавать, посыпав сверху мелким сахаром или сахарной пудрой.

РИСОВЫЕ БЛИНЫ

Разварить в молоке 400 г риса, протереть сквозь сито, положить 400 г пшеничной муки, развести молоком не очень жидко, как обыкновенно делают тесто для оладьев, добавить 50 г дрожжей, поставить в теплое место, чтоб тесто поднялось. Взять 100 г сливочного масла, растереть с четырьмя желтками. Четыре охлажденных белка взбить в пену. Когда тесто поднимется, выложить в него желтки и белки, посолить, дать еще раз подняться и печь на маленьких сковородках.

СНЕЖКИ

Взбить 4—6 белков (охлажденных) в густую пену.

Вскипятить 1 л молока с 200 г сахарного песка и ванилью. Взбитый белок опускать полной чайной ложкой в кипящее молоко, осторожно поворачивая его. Вынуть сваренные белки в широкое блюдо. Одновременно растереть 4 желтка с 1 ст. ложкой сахарного песка. После того, как все белки будут готовы, развести смесь желтков и сахара кипящим молоком, тщательно взбивая венчиком, поставить на огонь, продолжая взбивать. Не доводить до кипения. Когда смесь загустеет, снять с огня, залить ею снежки.

Блюдо подается холодным.

СКОРОСПЕЛЫЕ ГУРЬЕВСКИЕ БЛИНЫ

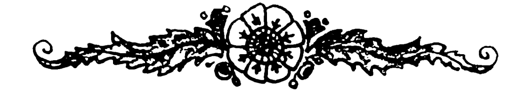
Взять 1 кг пшеничной муки, десять яичных желтков и 200 г сливочного масла, положить в кастрюлю и тщательно размешать веселкою, развести кислым молоком до надлежащей густоты, потом десять охлажденных и взбитых в пену белков положить в тесто и, смешав всю массу веселкой, печь блины. От 20 до 30 блинов выходит, а если делать тоньше, то и более получить можно.

ОЛАДЬИ ПО-МАЛОРОССИЙСКИ

5—6 крупных картофелин очистить, помыть и натереть на крупной терке. В картофельную массу положить два яйца, соль по вкусу, 2—3 столовых ложки муки. Взбить массу и выпекать на горячей сковородке на растительном масле.

К столу подавать со сметаной.

По желанию можно горячие оладьи переложить тертым чесноком и накрыть крышкой на 10—15 минут, а затем подавать на стол.



НАПИТКИ, ЧАИ, ОТВАРЫ, НАСТОИ, КИСЕЛИ



КВАС ХЛЕБНЫЙ

Для приготовления кваса использовать посуду из нержавеющей стали, эмалированную или деревянную (деревянную посуду необходимо выпарить). Ржаной хлеб (2 кг) нарезать, подсушить в духовке или печке до коричневого цвета и положить в приготовленную посуду. 10 литров воды вскипятить, охладить до 90 °С и, залив сухари, дать им настояться 10—12 часов, а затем процедить через марлю (оставшуюся гущу не выжимать). 100 г дрожжей, 3 столовых ложки пшеничной муки размешать в небольшом количестве оставшейся хлебной гущи и поставить в теплое место, чтобы дрожжи поднялись. Мяту отдельно залить кипятком и прокипятить в течение нескольких минут, процедить и добавить сахар. Поднявшиеся дрожжи и процеженный мятный чай вылить в хлебную жидкость, хорошо перемешать, накрыть салфеткой и оставить в теплом месте до появления густой пены, которую нужно тщательно снять (если пена останется, то разлитый квас начнет сильно бродить). Потом квас осторожно слить, не взболтав осадка, сквозь сито, покрытое полотном или марлей, и разлить в бутылки, не доливая их. Бутылки плотно закупорить и положить горизонтально в погреб или холодильник. Через 12 часов квас можно употреблять.

Вместо мяты можно взять 3 ст. ложки тертого хрена и, в этом случае, — вместо сахара — мед.

КВАС СУХАРНЫЙ

Ржаной хлеб подсушить в духовке, охладить, залить кипяченой горячей водой (80 °С), настоять в тепле 1—2 часа, в зависимости от температуры. Сусло слить и процедить. Сухарный отстой вновь залить горячей водой и настаивать около 2-х часов. Процедить. Оба процеженных настоя смешать, добавить на 1 кг сухих ржаных сухарей 20 л воды, 1—2 кг сахара, 40 г дрожжей, сухой мяты или черносмородинного листа, 2—3 ягодки изюма. Оставить квас для брожения в теплом месте на 8—12 часов. Процедить, разлить в бутылки, поставить в холод на 2—3 суток.

Вместо изюма можно положить 2—3 ст. ложки тмина.

СБИТЕНЬ ГОРЯЧИЙ

В 1 литре воды растворить по 150 г сахара и меда, добавить пряности (гвоздику, корицу, кардамон, имбирь — по вкусу). Кипятить 5—10 минут, снимая пену. Через полчаса напиток процедить. Готовый сбитень подогреть, пить горячим.

СБИТЕНЬ ПРАЗДНИЧНЫЙ

Кипятить 500 г меда в 1,5 литра воды, постоянно снимая пену, добавить размельченные зерна кардамона, имбирь, корицу, душистый перец, снова кипятить и охладить. Развести 50 г дрожжей, смешать с медовым взваром, разлить в бутылки и поставить на 12 часов в теплом месте. После этого бутылки плотно закрывают и оставляют в холоде на 2—3 недели для созревания.

Такой мед может долго храниться (бутылки следует герметически закупорить — воском, сургучом).

К приготовленному этим способом меду можно добавить еще 500 г чистого натурального сока клюквы.

КЛЮКВЕННЫЙ МОРС С МЕДОМ

Стакан отобранной, очищенной и бланшированной клюквы (бланшировать, значит опустить свежую ягоду на 2—3 минуты в кипящую воду) размять, кипятить 5—10 минут, сок процедить, добавить 2 ст. ложки меда, настоять 1—2 часа. Подавать охлажденным.

ФИТОЧАИ — ТРАВЯНЫЕ НАСТОИ, ОТВАРЫ

Пряно-ароматические, свежесорванные или сушеные, целебные травы известны на Руси задолго до чая и кофе. В последние годы они становятся все более популярными. Приводим некоторые рецепты витаминных чаев.

Чай из плодов смородины и шиповника. Столовую ложку смеси (1:1) заварить двумя стаканами кипятка, настаивать один час в плотно закрытой посуде (можно в термосе), процедить через марлю.

Чай из свежей малины и шиповника. Столовую ложку плодов в соотношении 1:1 залить одним стаканом кипятка, кипятить 10 минут на слабом огне, настаивать 2—3 часа, процедить.

Чай из листьев крапивы и плодов рябины красной. 3 ст. ложки нарезанной крапивы и 1 ст. ложку рябины залить двумя стаканами кипятка, настоять, процедить.

Чай из зверобоя. 100 г зверобоя сушеного варить в течение 10 минут в 2 литрах воды. Отвар процедить, добавить сто граммов сахара, довести до кипения. Пить как горячим, так и охлажденным.

Чай вересковый. 1 ст. ложку цветков вереска залить 1 литром воды, кипятить 2—3 минуты, процедить, добавить 60—100 г меда или столько же сахарного сиропа. Подавать охлажденным.

Чай из облепихи, меда, мяты. 3 стакана сока облепихи развести 3 стаканами кипяченой воды и 1,5 стакана отваренной мяты полевой, добавить 50 г меда, тщательно перемешать, оставить на 2 часа на холоде. Подавать холодным.

Настой можно довести до кипения, но не кипятить, и пить горячим.

ГОРОХОВЫЙ КИСЕЛЬ

Горох разварить. Протереть через сито. Жидкое гороховое пюре, сдобренное по вкусу солью (или сахаром, смешанным с малой долей соли), выложить в плоское блюдо, эмалированный противень, фарфоровую, фаянсовую тарелку.

ТЫКВЕННЫЙ КИСЕЛЬ

Тыкву очистить и натереть на мелкой терке. 2 ст. ложки крахмала развести в стакане молока. Отдельно кипятить 2 стакана молока с солью по вкусу. Разведенный крахмал вливать тонкой струей в кипящее молоко, довести до кипения, снять с огня, смешать с тыквой, прогреть, но не кипятить. Подавать охлажденным.

Можно такой кисель сделать сладким, добавив сахар и ванилин по вкусу.

КИСЕЛЬ ОВСЯНЫЙ

Овсяную крупу залить теплой кипяченой водой, оставить на сутки. Процедить, отжать. Варить с солью по вкусу, пока масса не загустеет. Разлить в мелкие посуды, поставить на холод. Застывший кисель разрезать на порции, полить луковым соусом (репчатый лук обжарить на растительном масле, также охладить).

МОЛОЧНО-ОВСЯНЫЙ КИСЕЛЬ

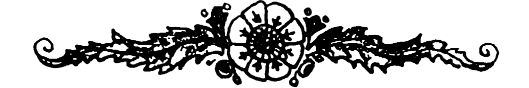
Овсяные хлопья (геркулес), 100 г, развести в двух стаканах молока. Как только хлопья набухнут, отцедить молоко через сито и, положив 1 ст. ложку крахмала и соль по вкусу, сварить кисель — не доводя до кипения и постоянно помешивая.

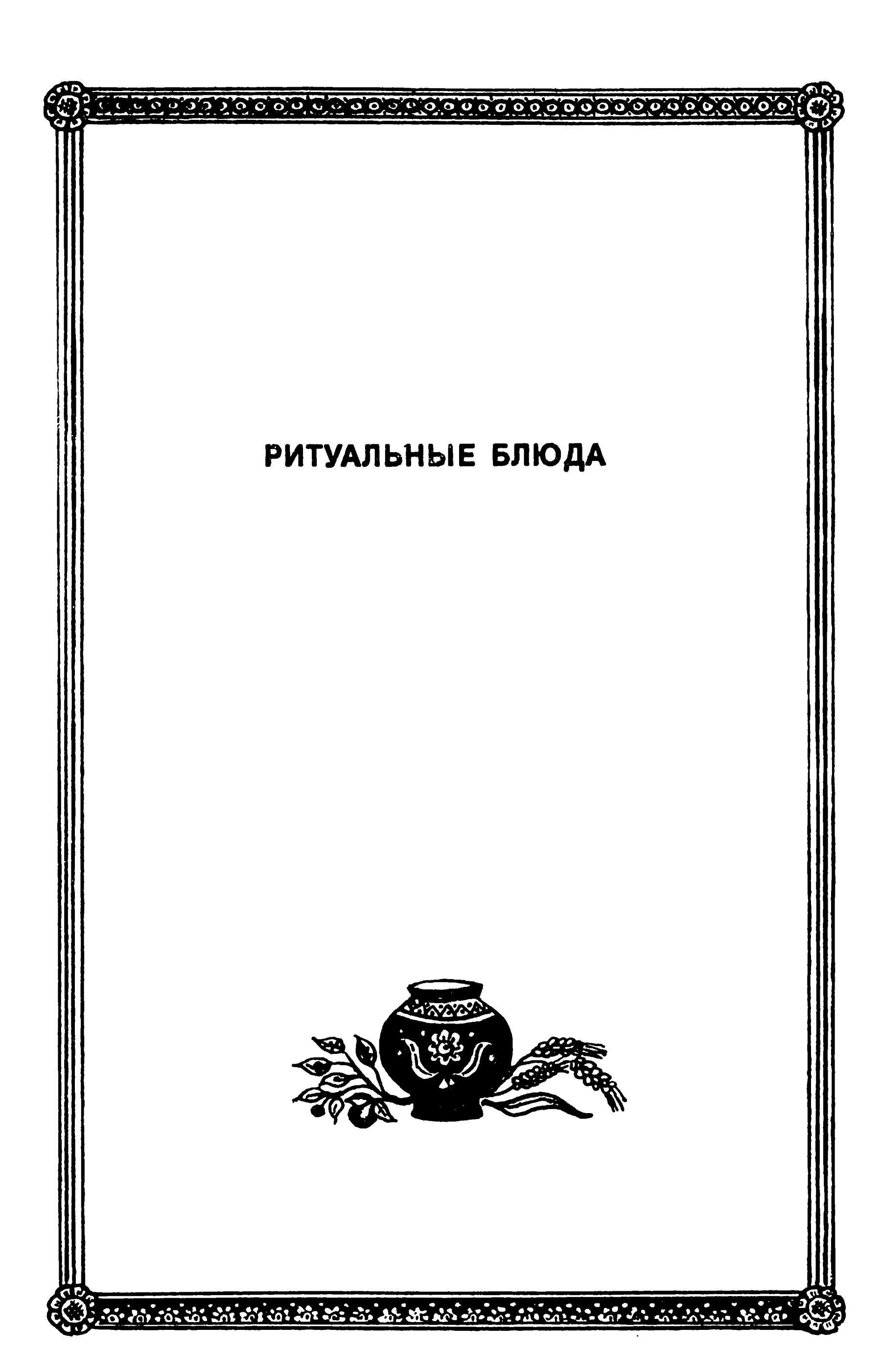
При приготовлении сладкого киселя в пропущенное через сито молоко добавить 2 ст. ложки сахарного песка.



МОЛОЧНО-ЯИЧНЫЙ КИСЕЛЬ

4 желтка добела растереть с сахарным песком (1 стакан). 2 ст. ложки пшеничной муки развести в половине стакана молока, чтобы не было комков. Все смешать, взбить венчиком. Вскипятить 4,5 стакана молока, ввести яично-мучную смесь и, помешивая, довести до кипения. Когда масса загустеет, снять с огня, охладить и добавить в нее взбитые белки, ванилин.





РИТУАЛЬНЫЕ БЛЮДА

ПАСХА ЦАРСКАЯ

Протереть через сито 1 кг свежего творога, смешать с 5 сырыми яйцами, 200 г сливочного масла, 400 г свежей некислой сметаны. Сложить все в кастрюлю с тяжелым дном, поставить на огонь, мешая постоянно деревянной лопаточкой, чтобы не пригорело. Когда масса дойдет до кипения, то есть на поверхности появится хотя бы один пузырек, снять с огня, поставить на лед и мешать до остывания. После этого положить в массу сахарный песок (по возможности мелкий, в количестве от 400 до 800 г — по вкусу), изюм, немного ванили, корицы, толченого очищенного миндаля. Все тщательно размешать, сложить в пасечницу, выложенную полотняной салфеткой без складок, и поставить под пресс.

ПАСХА ПРОСТАЯ

1 кг свежего, сухого, отжатого под прессом творога протереть сквозь сито, добавить стакан густых сливок, ванилин, 5 яичных желтков, растертых добела с 200 г сахарного песка, 200 г сливочного масла, истолченный орех, промытый изюм без косточек. Все перемешать как можно лучше, плотно уложить в пасочную форму, сверху накрыть полотняной салфеткой, наложить гнет и поставить в холод. Подавая на стол, выложить из пасочницы в плоское блюдо.

При более простом приготовлении кладут только сахар и ваниль.

ПАСХА КРАСНАЯ

Растопить докрасна три бутылки цельного молока, дать остыть, влить туда три бутылки простокваши, три стакана сметаны и один желток, все это кипятить до тех пор, пока не отойдет сыворотка; затем процедить сквозь салфетку, протереть сквозь сито, положить по вкусу сахару, 1/2 палочки истолченной ванили, переложить в форму, поставить на холод, под пресс.

ПАСХА РОЗОВАЯ

Взять 800 г самого свежего из-под пресса творога, смешать его с 200 г самого лучшего варенья — малины, вишни, абрикосов и т. д. (без лишнего сиропа), прибавить еще с полстакана сахара или более, по желанию и вкусу, протереть сквозь решето, положить три сырых яйца, 100 г сливочного масла, два-три стакана свежей густой сметаны, размешать хорошенько, переложить в небольшую пасочницу, выложенную тонкою салфеткою, накрыть ее концами,положить сверху дощечку и наложить пресс. Варенье придаст пасхе нежный розовый цвет и приятный фруктовый аромат. Такие пасхи лучше делать в маленьких формочках, во-первых, потому, что невареные пасхи скорее портятся, во-вторых, лучше их иметь в большем количестве, приготовленными разными манерами, а, следовательно, и разного вкуса.

КУТЬЯ НОВОГОДНЯЯ

500 г риса перебрать, промыть, залить холодной водой довести до кипения, откинуть на сито или дуршлаг и промыть холодной водой. Затем рис снова залить большим количеством холодной воды и варить до готовности, не мешая. Воду слить, рис охладить. Ошпаренный кипятком сладкий миндаль растереть, добавить сахарный песок, размешав, развести небольшим количеством воды и соединить с рисом. Размешав массу, добавить вымытый и ошпаренный кипятком изюм (200 г), корицу и снова тщательно перемешать. Выложить на большую тарелку, сверху обровнять и посыпать по вкусу сахарной пудрой. Отдельно подать нежирное молоко, фруктовый кисель.

КУТЬЯ ПШЕНИЧНАЯ

Целые зерна лущеной пшеницы (можно пшеничной крупы) залить холодной водой, варить до размягчения и откинуть на дуршлаг. Мед (200 г) развести 4 стаканами воды, залить пшеницу, поставить на слабый огонь, довести до кипения и охладить.

4—2330

КУЛИЧ

Замесить с вечера достаточно крутое тесто. 1 кг пшеничной муки, 1,5 стакана теплой воды, пол-палочки (50 г) дрожжей, 2 яйца, 125 г сливочного масла, 100 г сахарного песка, 100 г промытого изюма, горсть мелко нарезанного кубиками цуката, толченый кардамон, корицу. Все тщательно вымесить, покрыть полотенцем, оставить до утра подниматься. Выложить тесто на стол, долго месить, потом разделить на две части,посадить в смазанные маслом невысокие формы, дать подняться. Когда куличи достаточно поднимутся (поверхность покроется сплошными пузырями, и от прикосновения тесто «заходит ходуном»), растереть одно яйцо, смешать с 2—3 ст. ложками молока, смазать куличи, посадить в духовку, выпекать около 40 минут.

КУЛИЧ ЦАРСКИЙ

Развести 50 г дрожжей в стакане сливок и поставить из них густую опару на 600 г пшеничной муки. Когда опара поднимется, ввести в нее растертые со сливочным маслом и сахарным песком яичные желтки (масла и сахара по 200 г, 15 желтков), добавить еще 600 г муки, два стакана сливок, толченый кардамон (10 зерен), 1 толченый мускатный орех, шинкованный миндаль (50 г), по 100 г мелко нарезанных цукатов и промытый, отсушенный изюм. Хорошо выбить тесто, и оставить подниматься на полтора-два часа. Потом снова вымесить тесто, положить в смазанную маслом и толчеными сухарями высокую форму. Наполнить форму до половины, дать тесту снова подняться до 3/4 высоты формы и поставить в духовку с несильным жаром.

Куличи из такого сдобного теста лучше выпекать в небольших формах.

КУТЬЯ ГОРОХОВАЯ

Отварить зерна пшеницы и гороха, растереть, прибавить растительное (лучше конопляное) масло. Подавать охлажденной.

ЯЙЦА КРАШЕНЫЕ
(из старинных рецептов)

Яйца для Пасхи красятся разными манерами

1. Красят их в лоскутках шелковой линючей материи разных цветов. Лоскутки эти надо расщипать, смешать, яйца вымыть хорошенько, вытереть дочиста, потом опять смочить, обернуть в шелк, причем накладывать на яйца еще узорами вырезанные кусочки синей сахарной бумаги. Все это покрыть ветошкою, обвязать нитками, опустить в кастрюльку с теплой водой. От той минуты, как закипят, варить 10 минут, вынуть, остудить, тогда уже снять ветошку и шелк.

2. Вымыть яйца дочиста, вытереть их, обернуть ветошкой, перевязать нитками и сверху местами накапать чернил деревянной палочкой; опустить в воду и когда закипит, варить 10 минут, вынуть, остудить, тогда снять ветошку.

3. Красят в красную краску, а именно: в горшок средней величины всыпать 1/4 фунта (100 г) сандала, налить холодной воды, оставить до следующего дня, потом поставить на плиту. Когда закипит, всыпать 1/2 лота (6,5 г) квасцов, размешать, опустить яйца, подержать на краю плиты, пока яйца не окрасятся, тогда поставить на большой огонь, кипятить их минут 10, далее остудить, вынуть из краски, вытереть ватой, намоченной в подсолнечном масле, потом вытереть досуха полотенцем, сложить на блюдо на салфетку. В одной и той же краске можно красить две-три перемены.

4. Красят точно также в желтую краску, причем варят яйца в шелухе от луковиц или в листьях молодой березы. Для разнообразия, окрасив яйца в красной краске, кладут их еще в желтую, а окрашенные в желтую — опускают в красную.





МОЛИТВЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Молиться нужно благоговейно и неспешно, со вниманием и не суетясь, ибо молитва — это беседа с Богом.

(Православный молитвослов)

«Не всякий, говорящий Мне: Господи, Господи! — войдет в Царство Небесное, но исполняющий волю Отца Моего Небесного»

(Евангелие от Матфея гл. 7, 21)



Трисвятое

Святый Боже, Святый Крепкий, Святый Безсмертный, помилуй нас.
(Читается трижды, с крестным знамением и поясным поклоном).

Молитва ко Пресвятой Троице

Пресвятая Троице, помилуй нас; Господи, очисти грехи наша; Владыко, прости беззакония наша; Святый, посети и исцели немощи наша имене Твоего ради.

Господи, помилуй *(трижды)*. Слава Отцу и Сыну и Святому Духу, и ныне, и присно, и во веки веков. Аминь.

Песнь Пресвятой Богородице

Богородице Дево, радуйся, Благодатная Марие, Господь с Тобою; Благословенна Ты в женах и благословен Плод чрева Твоего, яко Спаса родила еси душ наших.



Тропарь Кресту и молитва за Отечество

Спаси, Господи, люди Твоя и благослови достояние Твое, победы на сопротивныя даруя и Твое сохраняя Крестом Твоим жительство.

Молитва о живых

Спаси, Господи, и помилуй отца моего духовного *(имя)*, родителей моих *(имена)*, сродников *(имена)*, начальников, наставников, благодетелей *(имена их)* и всех православных христиан.

Молитва о усопших

Упокой, Господи, души усопших раб Твоих: родителей моих, сродников, благодетелей *(имена их)* и всех православных христиан, и прости им вся согрешения вольная и невольная, и даруй им Царствие Небесное.



Исповедание грехов повседневное

Исповедаю Тебе, Господу Богу моему и Творцу, во Святей Троице Единому, славимому и покланяемому, Отцу и Сыну и Святому Духу, вся моя грехи, яже содеях во вся дни живота моего, и на всякий час, и в настоящее время, и в прешедшия дни и нощи, делом, словом, помышлением, объядением, пиянством, тайноядением, празднословием, унынием, леностию, прекословием, непослушанием, оклеветанием, осуждением, небрежением, самолюбием, многостяжанием, хищением, неправдоглаголанием, сквернoприбытчеством, мшелоимством, ревнованием, завистью, гневом, памятозлобием, ненавистью, лихоимством и всеми моими чувствы: зрением, слухом, обонянием, вкусом,



осязанием и прочими моими грехи, душевными вкупе и телесными, имиже Тебе, Бога моего и Творца, прогневах, и ближняго моего онеправдовах: о сих жалея, винна себе Тебе Богу моему представляю и имею волю каятися: точию, Господи Боже мой, помози ми, со слезами смиренно молю Тя: прешедшая же согрешения моя милосердием Твоим прости ми и разреши от всех сих, яже изглаголах пред Тобою, яко Благ и Человеколюбец.

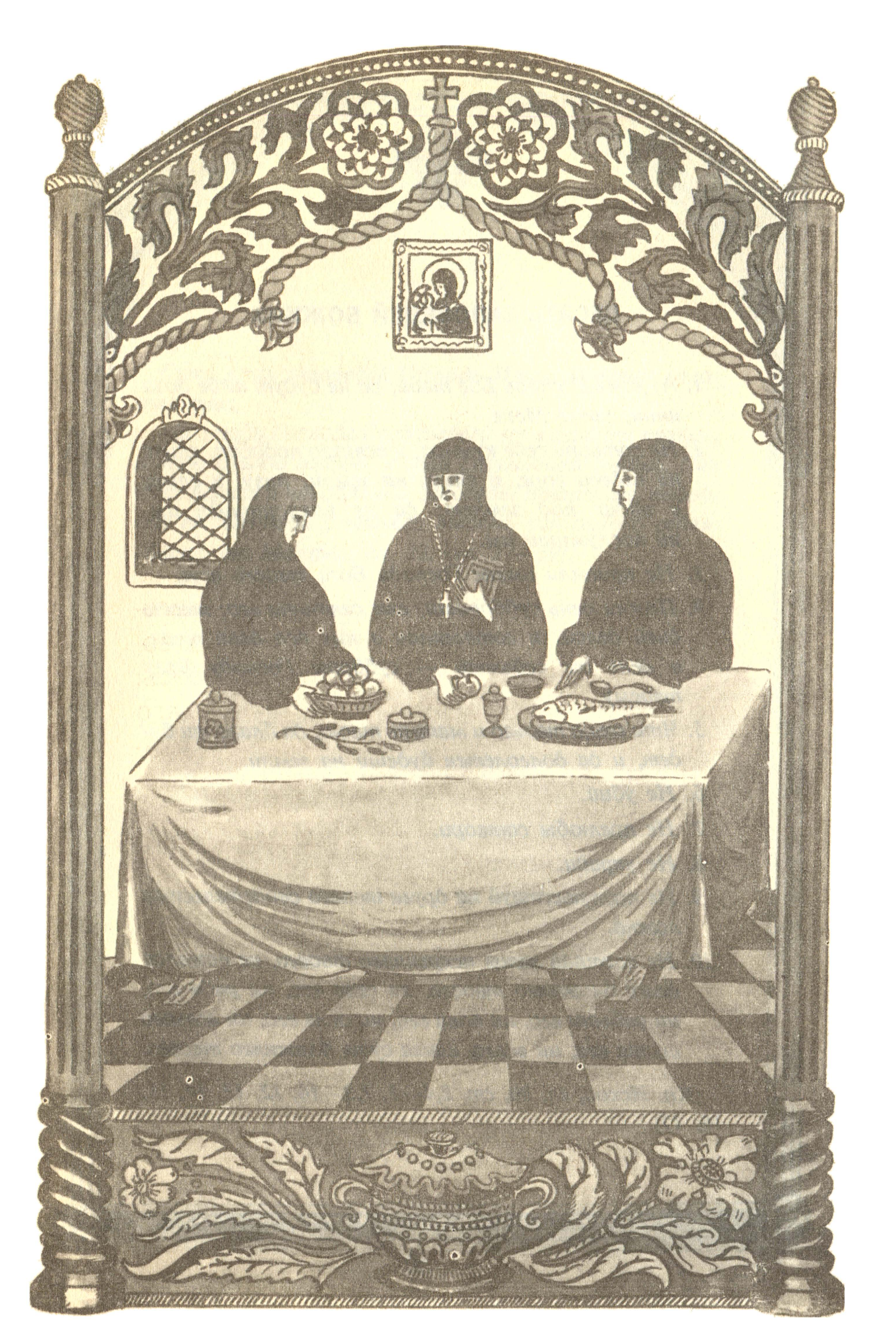


Молитва Честному Кресту

Да воскреснет Бог и расточатся врази Его, и да бежат от лица Его ненавидящии Его. Яко исчезает дым, да исчезнут; яко тает воск от лица огня, тако да погибнут беси от лица любящих Бога и знаменующихся крестным знамением и в веселии глаголющих: радуйся, Пречестный и Животворящий Кресте Господень, прогоняяй бесы силою на тебе пропятого Господа нашего Иисуса Христа, во ад сшедшаго и поправшаго силу диаволю, и даровавшаго нам тебе, Крест Свой Честный, на прогнание всякаго супостата. О, Пречестный и Животворящий Кресте Господень! Помогай ми со Святою Госпожею Девою Богородицею и со всеми святыми во веки. Аминь.

Или кратко:

Огради мя, Господи, силою Честнаго и Животворящаго Твоего Креста и сохрани мя от всякаго зла.





ДЕСЯТЬ ЗАПОВЕДЕЙ БОЖИИХ

1. Аз есмь Господь Бог твой; да не будут тебе бози инии, разве Мене.

2. Не сотвори себе кумира, и всякаго подобия, елика на небеси горе, и елика на земли, низу, и елика в водах под землею; да не поклонишися им, ни послужиши им.

3. Не приемли имене Господа Бога твоего всуе.

4. Помни день субботний, еже святити его: шесть дней делай, и сотвориши в них вся дела твоя, в день же седьмый — суббота Господу Богу твоему.

5. Чти отца твоего и матерь твою, да благо ти будет, и да долголетен будеши на земли.

6. Не убий.

7. Не прелюбы сотвори.

8. Не укради.

9. Не послушествуй на друга твоего свидетельства ложна.

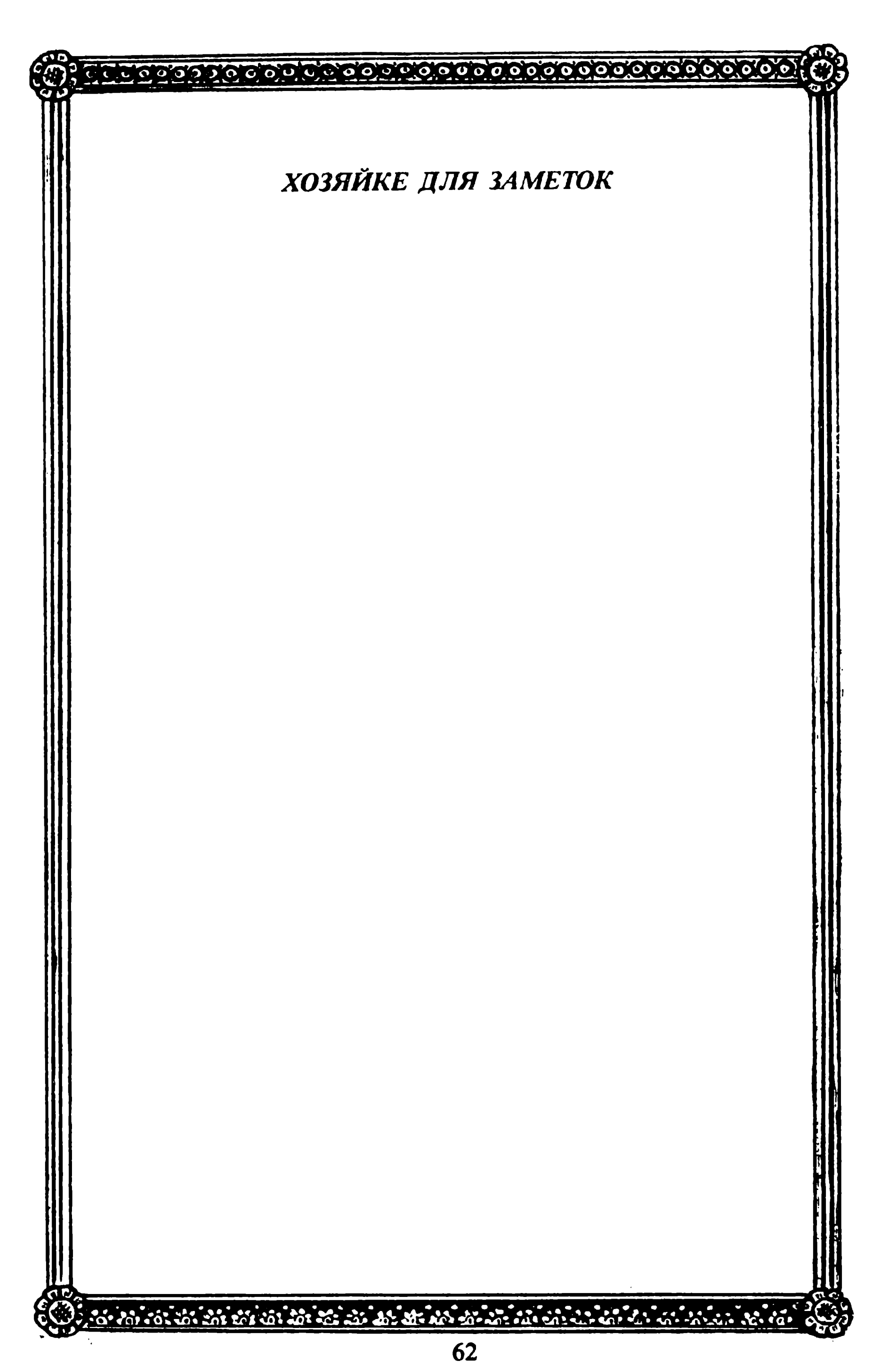
10. Не пожелай жены искренняго твоего, не пожелай дому ближняго твоего, ни села его, ни раба его, ни рабыни его, ни вола его, ни осла его, ни всякаго скота его, ни всего, елика суть ближняго твоего.

(Кн. Исход, гл. 20, ст. 2,4—5, 7,8—10, 12, 13, 14, 15, 16, 17).

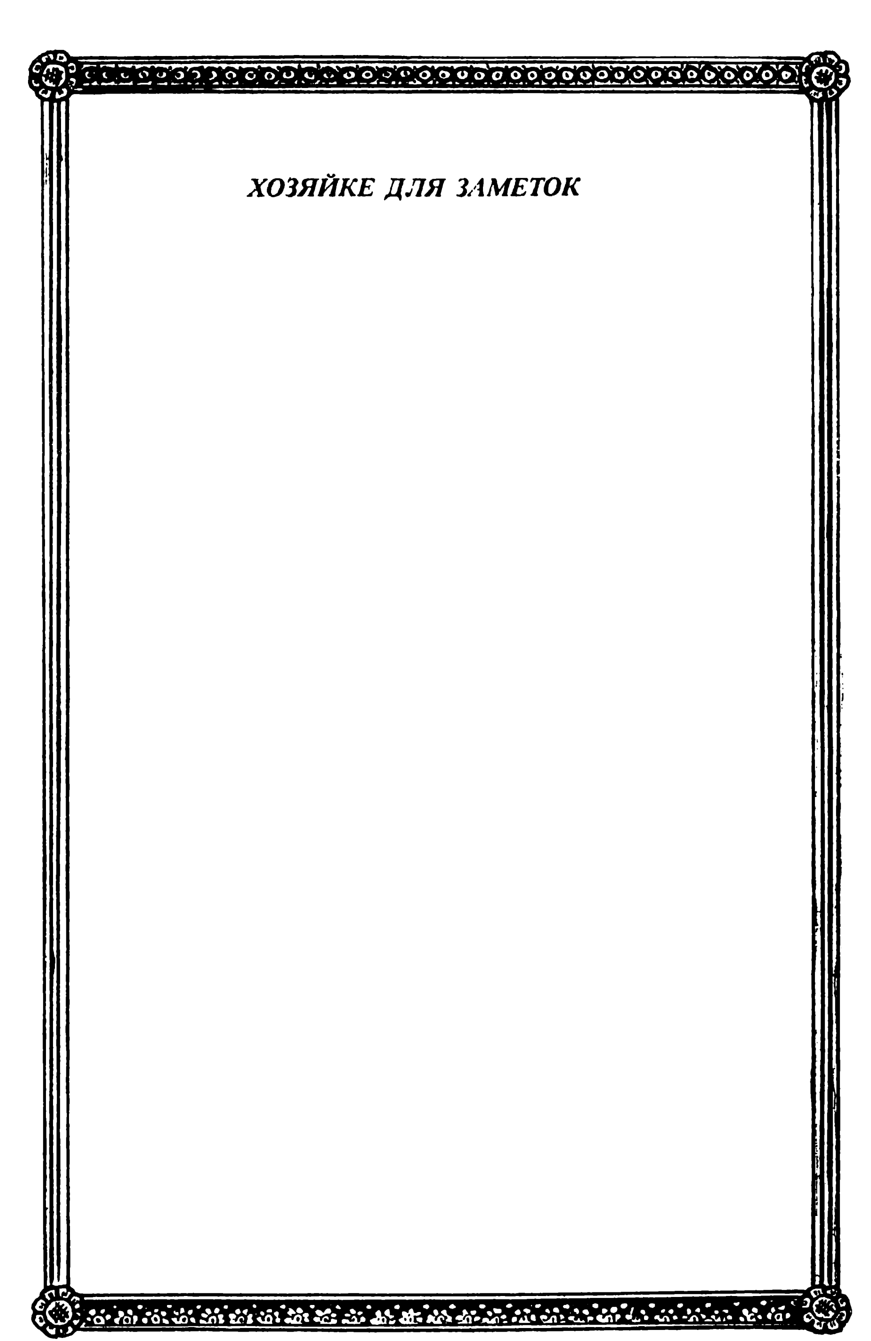


Суть этих заповедей Господь Иисус Христос изложил так:

«Возлюби Господа Бога твоего всем сердцем твоим, и всею душею твоею, и всем разумением твоим. Сия есть первая и наибольшая заповедь. Вторая же, подобная ей: возлюби ближнего твоего, как самого себя». (Еванг. от Матфея, гл. 22, ст. 37—39).



ХОЗЯЙКЕ ДЛЯ ЗАМЕТОК



ХОЗЯЙКЕ ДЛЯ ЗАМЕТОК

Всероссийское бюро пропаганды художественной литературы СП РСФСР

«Монастырская кухня» — уклад русской жизни

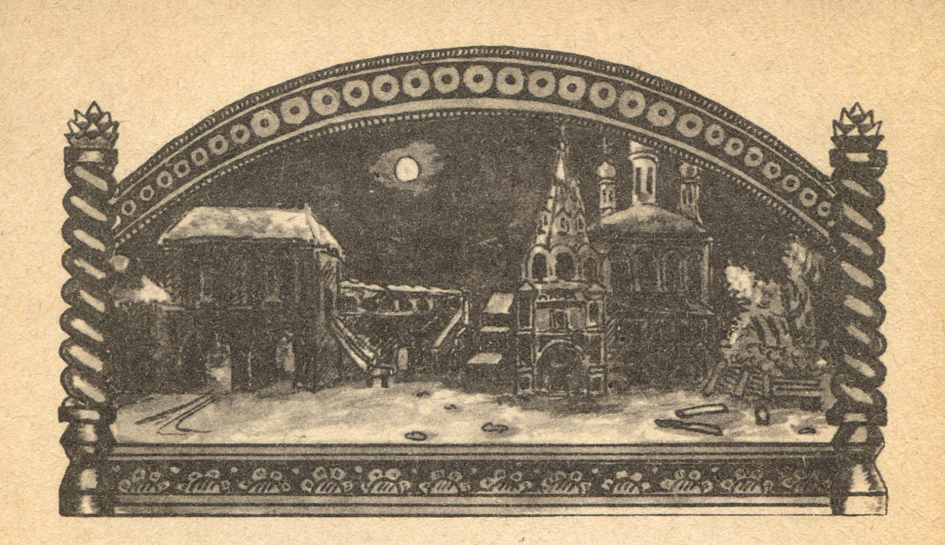
Составитель — И. Степашева ©

Художник — В. Орлов ©

Подписано в печать 20.12.90. Формат 60x84[1]/16. Бумага офсетная № 1. Печать офсетная. Набор машинописный. Печ. л. 4,0. Усл. печ. л. 3,72. Усл. кр.-отт. 6,02. Уч.-изд. л. 2,30. Тираж 500 000 экз. (8-й завод 350001—400000). Заказ 2337. Цена 3р.

Набрано и отпечатано в Центральном институте типового проектирования (ЦИТП) Госстроя СССР

125878, ГСП, Москва, А-445, ул. Смольная, 22



Монастырь вкоренен в национальную почву России многовековой созидательной деятельностью. Не было в истории Отечества ни горестного, ни радостного события, которое иночество не разделило бы с ним.

Монастыри — собиратели и хранители таинств простой, безыскусной и одновременно вкусной и полезной пищи. Этот опыт и ныне жив за монастырскими стенами и достоин распространения в миру.

